

МЕНЮ

14 марта 2024 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5,45	9,50	24,50	205,84	0,49
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	26/6/4	1,94	5,83	13,13	112,86	0,00
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	144	2,76	2,35	11,91	80,47	0,49
Итого			330	10,15	17,68	49,54	399,17	0,98
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	122	0,61	0,12	12,35	52,58	2,45
Итого			122	0,61	0,12	12,35	52,58	2,45
Обед								
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	32	0,35	0,00	0,77	4,52	3,23
2008	83	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ	180	5,64	9,50	7,43	141,02	4,63
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	168	9,34	11,13	30,08	258,37	15,23
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,48	29,91	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,35	0,31	15,03	72,31	0,00
Итого			565	17,68	20,94	60,79	506,13	23,09
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	141	4,17	3,60	6,91	77,70	0,77
2008		ВАФЛИ	33	0,92	1,08	25,30	115,85	0,00
Итого			174	5,09	4,68	32,21	193,55	0,77
Ужин								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	125	8,41	8,01	1,26	111,10	0,11
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	226	0,09	0,00	7,66	31,01	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,18	14,83	69,97	0,00
Итого			381	10,75	8,19	23,75	212,08	0,13
Всего				44,28	51,61	178,64	1 363,51	27,42

Отвественный за питание _____

Седова Кристина Илларионовна