

МЕНЮ

5 декабря 2024 г.

Ясли 10,5 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	328	КАША "АРТЕКОВСКАЯ"	150	4,2	6,9	19,6	159	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,1	2,7	13,9	94	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	24/4/10	4,2	7	12,3	130	0,1
Итого			358	11,5	16,6	45,8	383	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	115	0,6		14,6	63	4,6
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53	0
Итого			130	1	0,5	26,2	116	4,6
Обед								
2008		СУП РЫБНЫЙ	150	9	2,5	10	99	3,1
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ	60	11,4	11,9	2,3	164	0,8
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	120	4,1	5	26,1	166	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,5	1	2,6	22	1,4
Итого			540	27	20,7	60,7	540	5,9
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	1,8	4,2	2,4	54	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/10	0,1		5,4	23	0,8
2008		БАТОН	23	1,7	0,7	11,8	60	0
Итого			283	3,6	4,9	19,6	137	1,1
Всего				43,1	42,7	152,3	1176	12,7