

МЕНЮ

16 января 2025 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								
2008	184	КАША МЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	160	6,08	8,36	25,35	201,69	0,68
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	165	0,05	0,00	12,22	48,98	0,01
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/6	2,43	4,43	14,77	108,80	0,00
Итого			366	8,56	12,79	52,34	359,47	0,69
II Завтрак								
2008	439	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	125	0,50	0,50	12,29	58,96	12,54
Итого			125	0,50	0,50	12,29	58,96	12,54
Обед								
2008	76	БОРЩ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	160	4,59	8,82	8,80	137,58	4,89
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	9,27	6,86	3,75	113,83	0,43
2008	124	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	3,67	5,77	19,56	145,19	8,87
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	45	0,73	2,48	4,64	44,12	6,63
2008	438	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	160	0,33	0,14	16,80	75,93	40,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			565	21,24	24,42	70,51	598,23	60,82
Полдник								
к/к	к/к	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ	160	5,71	7,29	28,28	202,18	0,57
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	165	0,05	0,00	12,22	48,98	0,01
2008	73	ГРЕНКИ	5	0,39	0,05	2,39	11,54	0,00
Итого			330	6,15	7,34	42,89	262,70	0,58
Всего				36,45	45,05	178,03	1 279,36	74,63

Мамонтова О.Ю.