

МЕНЮ

21 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	160	5,78	8,22	23,86	193,15	0,68
2008	430	КАКАО С МОЛОКОМ	165	3,12	2,55	14,12	92,85	0,47
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/6	2,43	4,43	14,77	108,80	0,00
Итого			366	11,33	15,20	52,75	394,80	1,15
II Завтрак								
2008		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	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	160	4,66	8,19	8,48	129,16	4,51
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	10,32	7,06	6,89	132,60	0,52
2008	258	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	1,99	4,40	15,97	111,53	8,06
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	45	0,73	2,48	4,64	44,12	6,63
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	160	0,11	0,07	13,74	57,37	1,58
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			565	20,46	22,55	66,68	556,36	21,30
Полдник								
2008	221	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	105/20	18,40	13,38	47,49	384,33	0,37
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	165	0,05	0,00	12,22	48,98	0,01
Итого			290	18,45	13,38	59,71	433,31	0,38
Всего				50,74	51,63	191,43	1 443,43	35,37

Мамонтова О.Ю.