



МЕНЮ

21 декабря 2023 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								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	5,6	15,9	131	0,4
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,7	3,2	13,4	90	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,4	116	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/8	1,8	5,4	12,4	104	0
Итого			698	11,3	18,4	65,1	473	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			200	1	0,2	23	92	4
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	40	0,4	0,8	3	22	1,6
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	1,3	3,6	5,9	65	7,3
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	50	0,8	2,6	4,9	46	0,2
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,5	26,3	154	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	25	0,2	0,3	1,5	10	0,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И КУРАГИ	150	0,1	0,1	9,8	41	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			574	9,5	11,3	70,6	422	10,5
Уплотненный полдник								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	3,6	5,6	27,1	174	0,1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	23	1,7	2,2	16,8	94	0
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
Итого			293	5,4	7,8	44,1	269	0,1
Всего				27,2	37,7	202,8	1256	15,7