

МЕНЮ
25 января 2024 г.**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	150	4,7	7,5	20,1	168	1,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	3,9	13,4	8,3	170	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/15/	0,2	0,1	12,6	52	2,5
Итого			352	8,8	21	41	390	4,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	0,8
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,9	4,1	4,3	59	15,5
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	3,7	2,8	19,6	119	8
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	50	11,7	12,7	7,3	191	9,2
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	3,2	3,5	20,8	128	0
	ТК №003	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	0,7	0,1	4,2	20	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,6	32	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	14,5	61	1,5
Итого			494	21,3	23,4	77,3	610	34,2
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	1	22,6	114	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2	1,7	17,3	94	0,7
Итого			200	5,8	2,7	39,9	208	0,7
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	3,9	3,9	0,9	54	1,1
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1,7	3,9	13,9	97	7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,7	0,1	4,2	20	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2	0,1	12,4	50	0
Итого			400	6,5	8	31,4	221	8,1
Всего				42,9	55,2	199,5	1472	47,9