

МЕНЮ
12 февраля 2024 г.**Ясли 12 часов**

Сбор- ник реце- п-тур	№ техн. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская ценност ь, ккал	Вит а-м ин С,
				Белки, г	Жиры, г	Угле-в оды, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,4	8,6	1,7	105	0,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3,4	9,2	7,8	128	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150/15			5,8	23	0
Итого			350	8,8	17,8	15,3	256	0,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,5	49	0,9
Итого			100	0,6	0,1	11,5	49	0,9
Обед								
к/к	к/к	ГОРОШЕК_ЗЕЛЕНый	14	0,4		0,9	5	0,6
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	2,1	6,6	10,8	112	11,6
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	55	11,8	10,1	1	142	0,3
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	100	4,1	4,1	20	134	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	6	0,4		2,7	13	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	130	0,1	0,1	10,2	43	1,2
Итого			465	19,6	21	49,8	469	14,3
Полдник								
2012	496	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	50	2,2	3,2	18,1	110	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,8	1,6	7	50	0,4
Итого			200	4	4,8	25,1	160	0,4
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,5	7,3	25,1	185	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,5		3,4	16	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2	0,1	14,6	59	0
Итого			400	5,2	7,4	43,1	260	1,2
Всего				38,2	51,1	144,8	1194	17,1