

МЕНЮ
15 марта 2024 г.**Ясли 12 часов**

Сбор- ник реце- п-тур	№ техн. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценност ь, ккал	Вит а-м ин С,
				Белки, г	Жиры, г	Угле-в оды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	2	0,8	10,3	57	0
2008	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	1,9	2,1	1,9	35	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/15			7	28	0
Итого			350	3,9	2,9	19,2	120	0
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,2	0,2	4,8	23	4,9
Итого			100	0,2	0,2	4,8	23	4,9
Обед								
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,9	0,5	11,9	59	2,5
2008	265	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	9,4	12,1	20,5	228	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,5		3,3	16	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,2		1,2	6	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	150			12	48	0
Итого			450	12	12,6	48,9	357	2,8
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	8,9	6	10,4	133	0,1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			200	9,4	6,1	20,3	176	2,1
Ужин								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	170	3,5	4,1	4,8	70	0,4
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,3		1,8	9	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			400	4	4,2	21,6	139	0,4
Всего				29,5	26	114,8	815	10,2