

МЕНЮ
2 апреля 2024 г.**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3	2,1	19,7	110	0,3
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	75	2,2	2,4	2,4	40	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0,2	0,1	12,4	50	0
Итого			390	5,4	4,6	34,5	200	0,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,2	0,2	4,4	21	4,5
Итого			100	0,2	0,2	4,4	21	4,5
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,8	2,7	11,2	85	3,6
2008	292	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	55	8,7	7,5	0,3	103	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	1,3	17,3	90	8,5
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	3	0,4	0,1	2,5	13	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,5	22	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	140	0,1		12,9	52	0
Итого			468	16	11,7	48,7	365	12,3
Полдник								
2008	427	ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	20	0,9	1,4	9,8	55	0,5
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	101	2,9	2,5	4,9	55	0,6
Итого			121	3,8	3,9	14,7	110	1,1
Ужин								
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	9,2	2,1	11,1	109	5,6
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	40	1,7	1,1	11	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	8	38	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			315	12,3	3,4	45,1	267	5,6
Всего				37,7	23,8	147,4	963	23,9