

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

Сбор- ник реце- п-тур	№ техн. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- т ическая ценност ь, ккал	Вит а-м ин С,
				Белки, г	Жиры, г	Угле-в оды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	155	2,3	1,8	11,7	73	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	23	2	3,3	2,2	47	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/15/	0,2	0,1	12,6	52	2,5
Итого			350	4,5	5,2	26,5	172	2,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,3	48	0,9
Итого			100	0,6	0,1	11,3	48	0,9
Обед								
к/к	к/к	ГОРОШЕК_ЗЕЛЕНый	14	0,4		0,9	5	0,6
2012	70	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	150	2,8	2,8	14,2	95	9,6
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	10,7	8,3	7	146	0,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	5,1	4,2	23,3	151	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,6	0,1	4,1	20	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	0,4		2,6	12	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	12,5	52	1,2
Итого			469	20,1	15,5	64,6	481	11,6
Полдник								
2008	427	ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	50	1,5	2,2	16,2	91	0,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	135/15	0,2	0,1	11,3	45	0
Итого			200	1,7	2,3	27,5	136	0,9
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	9,6	15,9	1,8	189	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,8	0,1	5,2	25	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2	0,1	14,6	59	0
Итого			400	10,6	16,1	21,6	273	0
Всего				37,5	39,2	151,5	1110	16