

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

Сборник рецептур	№ техн. 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	2,8	3,7	15,6	108	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	28	1,1	1,4	2,4	21	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/15/	0,2	0,1	12,5	51	2,5
Итого			350	4,1	5,2	30,5	180	2,9
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	6,5	31	6,6
Итого			100	0,3	0,3	6,5	31	6,6
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	5,2	1,3	15	92	2,9
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	60	13,1	12	1,3	164	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2,5	0,3	16,5	79	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,8	0,1	5,1	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,2		1,2	6	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	132			11,2	45	0
Итого			450	21,8	13,7	50,3	410	2,9
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	2,3	0,8	26,3	121	6,8
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,7	3,2	6,1	69	0,7
Итого			200	6	4	32,4	190	7,5
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	85	0,4	1,6	2,5	25	0,6
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	4,4	5,3	1,8	77	3,1
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,4	0,1	2,5	12	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2	0,1	14,6	59	0
Итого			400	5,4	7,1	21,4	173	3,7
Всего				37,6	30,3	141,1	984	23,6