

МЕНЮ
29 марта 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								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	4,6	6,2	20,7	157	1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1,4	3,9		40	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/15			7	28	0
Итого			350	6	10,1	27,7	225	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	6,4	31	6,5
Итого			100	0,3	0,3	6,4	31	6,5
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	150	1,5	6	12,3	108	3,6
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	55	6,8	0,8		34	0,1
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	90	2,4	1,7	12	73	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,3	0,1	8,5	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	6	0,4	0,1	2,5	12	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	150			12,7	51	0
Итого			469	12,4	8,7	48	318	3,7
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	70	9,8	5,3	8,7	124	0,1
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	2,2	1,9	3,8	42	0,4
Итого			200	12	7,2	12,5	166	0,5
Ужин								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	4,9	7	6,7	109	0,5
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,4	0,1	2,4	12	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			400	5,5	7,2	24,1	181	0,5
Всего				36,2	33,5	118,7	921	12,2