



МЕНЮ

22.02.2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,7	7,5	20,1	168	1,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	11,2	71	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,6	5	17,6	120	4
Итого			335	8,6	14,3	48,9	359	5,9
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40	2	3,4	2,7	51	1,3
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	5,7	5,6	10,8	116	5,4
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	11,7	12,8	15,6	225	30,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,1	23,8	98	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			540	23,5	22,3	76,5	602	37,6
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	85	1,5
2008	451	ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	50	2,7	1,7	33	158	0,39
Итого			200	2,8	1,8	53,9	243	1,89
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,8	4	3
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3			7	29	0,61
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	4	14,9	103	3,66
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	9	2,4	6,1	82	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
Итого			370	12,3	6,5	33,8	242	7,57
Всего				47,6	45,3	222,9	1493	62,96