

МЕНЮ

23 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов(vs)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,94	2,97	1,98	112,86	6,93
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,43	2,00	10,00	114,00	0,97
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	1,38	1,24	8,59	71,95	0,42
Итого			350	10,75	6,21	20,57	298,81	8,32
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4,50	2,50	6,00	46,50	0,40
Итого			150	4,50	2,50	6,00	46,50	0,40
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,70	6,24	4,99	59,75	3,89
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,86	2,32	20,99	85,48	3,54
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	1,85	4,81	6,35	67,73	1,85
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,56	3,02	11,57	112,22	9,02
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,45	0,14	17,86	70,82	0,24
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,34	5,00	4,00	41,54	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	5,30	24,00	78,60	0,00
Итого			580	14,01	26,83	89,76	516,14	18,54
Полдник уплотнённый								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,23	0,00	0,53	3,90	0,60
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	3,61	2,24	4,79	78,14	1,32
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,43	4,96	17,10	138,42	8,12
2008	442	СОК РАННЕГО ВОЗРАСТА ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,00	19,05	82,50	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,16	8,51	41,23	0,00
	ТК№006	БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,20	0,40	16,85	69,00	8,02
Итого			470	9,55	7,76	66,83	413,19	18,06
Всего				38,81	43,30	183,16	1 274,64	45,32