

МЕНЮ

14 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,25	1,87	14,06	60,52	1,60
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,40
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			360	7,47	8,97	40,46	286,52	2,50
II Завтрак								
2008	442	СОК	154	0,77	0,15	15,54	70,77	3,08
Итого			154	0,77	0,15	15,54	70,77	3,08
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	36	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,62	3,53	19,23	127,29	2,69
2012	263	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	50	5,62	10,63	5,18	106,32	0,18
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	115	2,63	4,43	11,46	96,68	7,70
	ТК№032	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	140	0,10	0,10	17,96	83,41	0,86
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			531	15,37	19,31	68,93	489,60	13,03
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	8,22	6,20	8,25	188,69	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	115	2,30	4,39	15,05	109,42	6,99
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
Итого			355	12,62	11,21	44,40	396,41	7,79
Всего				36,23	39,64	169,33	1 243,30	26,40