

МЕНЮ
2 февраля 2023 г.**Ясли 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	3	4,3	7,8	80	0,6
2008	1	БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	48	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,1	0,1	37	0
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	165	3,2	3,3	12,5	91	0,6
Итого			350	7,9	11,9	30,2	256	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,3	3,1	36	6,5
2008	116	СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,3	1,3	10,8	60	3,4
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	7	10,4	17	190	8,8
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,9	0,2	13,1	63	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,8	36	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,4	0,2	14,8	70	48,6
Итого			585	12,6	14,6	65,6	455	67,3
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	150	5,1	3,8	8,3	91	1,02
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,6	4,6		56	0,1
2008	1	БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47	0
2008	2	ЯБЛОКО	95	0,1	0,1	2,5	12	2,6
Итого			279	10,4	8,7	20,4	206	3,72
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,2	3,6	46	2,3
	27	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	150	9,6	7,5	6	130	0,5
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,8	36	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		5,7	23	0
Итого			400	11,8	10,9	22,1	235	2,8
Всего				43,7	46,3	158,5	1238	79,02

Кочемалкина Е.П.

Руденко О.В., 143-50