

МЕНЮ

2 марта 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	4,2	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	90	0,6
Итого			350	7,9	11,8	30,2	255	1,2
II Завтрак								
2008	11	БАНАН	100	0,8	0,3	10,5	49	5,5
Итого			100	0,8	0,3	10,5	49	5,5
Обед								
2008	16	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	1	0,1	2,2	13	3,3
2008	116	СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,4	1,3	10,9	61	3,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	6	9,8	16,4	179	8,5
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,9	0,2	12,8	62	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	35	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	15,9	76	57
Итого			585	12,1	11,8	64,7	426	72,1
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	150	5,1	3,8	8,3	91	1,02
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,8	4,8		58	0,1
2008	1	БАТОН	20	1,5	0,2	9,2	45	0
Итого			184	10,4	8,8	17,5	194	1,12
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	3,5	3,4	48	2
	27	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	150	10,3	6,9	5,9	127	0,5
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	35	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		5,8	24	0
Итого			400	12,4	10,6	21,6	234	2,5
Всего				43,6	43,3	144,5	1158	82,42


 Кочемалкина Е.П.


 Руденко О.В.,

179-00