



МЕНЮ

9 января 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,4	6,1	14,2	130	0,2
2008	1	БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	48	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,9	2,9	11,2	82	0,2
Итого			330	8,9	9,2	35,2	260	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1		14,3	61	337,7
Итого			200	1		14,3	61	337,7
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,9	1	12,5	67	5
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	11,2	13,3	22,6	258	1,3
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0,2	13,3	64	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	0,3	12,5	66	0
2008	411	КИСЕЛЬ	150			12,8	51	0
Итого			550	17,5	14,8	73,7	506	6,3
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	140	4,8	3,6	7,8	86	0,96
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	5,7	26,8	175	0
Итого			190	8,6	9,3	34,6	261	0,96
Ужин								
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	7,9	1,6	1,8	53	0,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110		2,6		24	0
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0,2	13,3	64	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1		7,7	31	0
Итого			340	10	4,4	22,8	172	0,6
Всего				46	37,7	180,6	1260	345,96

Кочемалкина Е.П.

Руденко О.В.,

179-00