



МЕНЮ

10 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	5	10	3,5	124	0,4
2008	8	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008	1	БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	48	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	3	9,1	74	0,5
Итого			355	10,3	21	25,6	332	3,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	84	3,9
Итого			200	1	0,2	19,8	84	3,9
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,7	1,6	1,7	24	2,4
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180/9	5,4	2,1	13,6	94	2,8
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	165	8,3	10,5	24	225	12,1
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,9	0,2	12,9	62	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,3	0,3	11,7	62	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,5		10,6	45	0,2
Итого			604	19,1	14,7	74,5	512	17,5
Полдник								
	9	ВАРЕНЕЦ	160	4,6	4	6,5	84	1,28
2008	10	ПРЯНИКИ	40	2,3	1,9	29,7	145	0
2008	2	ЯБЛОКО	100	0,2	0,2	5,8	27	5,9
Итого			300	7,1	6,1	42	256	7,18
Ужин								
2008	258	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	130	8,4	8,6	14	168	0,7
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	40	1	2,5	6,5	52	0,2
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,9	0,2	12,9	62	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3	3,2	9,9	79	0,5
Итого			340	14,3	14,5	43,3	361	1,4
Всего				51,8	56,5	205,2	1545	33,68

Кочемалкина Е.П.

Руденко О.В.,

149-00