

МЕНЮ

12 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140	4,7	5,7	16,8	137	0,5
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
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,8	2,9	11,2	80	0,5
Итого			345	9,2	12,9	37,9	302	1
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1		25,4	110	8
Итого			200	1		25,4	110	8
Обед								
2012	43(1)	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	1,6	2,8	29	1,9
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10/3	3,4	2,6	16,9	104	8,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,4	11,1	10,3	179	15,8
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,3	1,6	2,4	25	0,5
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0,2	13,1	64	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,7	35	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	150	0,1		13,8	57	9,2
Итого			613	17,1	17,3	66	493	35,7
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	150	5,2	3,8	8,3	92	1,03
	17	ПОВИДЛО	20	0,1		12,5	50	0
2008	1	БАТОН	20	1,6	0,2	9,6	47	0
2008		ГРУША	100	0,2	0,2	5,2	23	2,7
Итого			290	7,1	4,2	35,6	212	3,73
Ужин								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,7	1,8	4,5	37	2,1
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	150	10,5	7,6	4,2	127	0,9
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,7	35	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5	20	0
Итого			360	12,6	9,6	20,4	219	3
Всего				47	44	185,3	1336	51,43

Кочемалкина Е.П.

Руденко О.В.,