

МЕНЮ

13 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	130	4,6	6	17,5	145	0,3
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
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,3	3,4	11,8	92	0,3
Итого			315	9,6	13,8	39,2	323	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,5	83	3,9
Итого			200	1	0,2	19,5	83	3,9
Обед								
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,8	3,1	32	1,5
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/0/3	3	2,8	19,5	115	6,7
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/20	8,6	11,2	2	144	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4,9	4,8	22,4	152	0
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0,2	13,6	66	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	13,3	70	0
2008	411	КИСЕЛЬ	150			12,2	49	0
Итого			633	21,7	21,1	86,1	628	8,6
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	160	5,5	4,1	8,9	98	1,1
	19	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	55	4,2	6	29,9	190	0,1
2008		ШОКОЛАД	20	2	6,9	10,1	111	0
Итого			235	11,7	17	48,9	399	1,2
Ужин								
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	8	2,2	2,6	63	0,9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	0,5	18,3	87	16,62
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0,2	13,6	66	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1		7,8	33	0,6
Итого			380	12,4	2,9	42,3	249	18,12
Всего				56,4	55	236	1682	32,42

Кочемалкина Е.П.

Руденко О.В., 179-00