

МЕНЮ

20 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,4	6,1	14,4	131	0,2
2008	1	БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	48	0
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,9	2,9	11,2	82	0,2
Итого			355	11,6	15,7	35,7	331	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1		25	108	7,9
Итого			200	1		25	108	7,9
Обед								
2008	28	САЛАТ "БУРЯЧОК"	40	0,3	2,4	2,8	35	1,2
2008	89	РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,9	1,2	12,4	68	5,2
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	10,4	12,2	26	258	1,6
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,2	13,8	67	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	13,3	70	0
2008	411	КИСЕЛЬ	150			12,2	49	0
Итого			590	17,3	16,3	80,5	547	8
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	150	5,2	3,8	8,4	92	1,03
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,2	6,4	29,1	190	0,1
Итого			200	9,4	10,2	37,5	282	1,13
Ужин								
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	10	4,2	2,4	88	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110		2,4		22	0
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,2	13,8	67	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1		8	33	0,5
Итого			380	12,2	6,8	24,2	210	1
Всего				51,5	49	202,9	1478	18,43

Кочемалкина Е.П.

Руденко О.В., 179-00