



МЕНЮ

10 декабря 2024 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,2	4	21,6	140	0,1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3		2,7		25	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕНКЕ	135	1	0,3	2,4	16	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2	0,2	13,7	64	0
Итого			316	7,2	7,2	37,7	245	0,1
II Завтрак								
2008	442	СОК	98	0,5		7,2	31	169,1
Итого			98	0,5		7,2	31	169,1
Обед								
2008	65	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВКИ	35	0,6	2	3,9	37	5,4
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	180	6,4	6,4	22	171	4,7
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	11	14,2	19,4	249	9,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	17,9	84	58,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,5	0,3	15,9	77	0
Итого			579	21	23,1	79,1	618	78,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	156	4,4	4,9	7,1	91	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	11	0,8	1	7,8	43	0
Итого			167	5,2	5,9	14,9	134	0,8
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,9	4,2	12,1	96	7
2012	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	35	3,3	3,5	9,5	84	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0,1		11,3	45	0
Итого			276	5,3	7,7	32,9	225	7
Всего				39,2	43,9	171,8	1253	255,5



МЕНЮ

10 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,5	5,1	29,1	185	0,1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕНКЕ	160	1,2	0,3	2,4	16	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,4	0,3	22,4	106	0
Итого			411	10,1	9,8	53,9	344	0,1
II Завтрак								
2008	442	СОК	98	0,5		7,2	31	169,1
Итого			98	0,5		7,2	31	169,1
Обед								
2008	65	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВКИ	55	1	3	5,8	55	8
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	7,1	7,3	24,4	192	5,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190	12,8	16,1	21,6	284	10,9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	20,4	97	67,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,1	0,4	19,9	95	0
Итого			673	24,6	27	92,1	723	91,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	156	4,4	4,9	7,1	91	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	18	1,4	1,7	13,3	74	0
Итого			174	5,8	6,6	20,4	165	0,8
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,4	5,2	15,1	120	9
2012	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	45	5	5,1	15,5	129	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,1		12,7	51	0
Итого			338	7,5	10,3	43,3	300	9
Всего				48,5	53,7	216,9	1563	270,8