



МЕНЮ

18 декабря 2024 г.

Ясли 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	150	4,9	3,9	25,4	158	0,1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3		2,7		25	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0,1		11	44	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	15,7	74	0
Итого			346	7,4	6,8	52,1	301	0,1
II Завтрак								
2008	442	СОК	115	0,6		8,4	36	198,4
Итого			115	0,6		8,4	36	198,4
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	47	0,4		0,8	6	2,3
2008	122	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	6	2,8	9,9	88	4,9
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	65/20	14,1	6	2,3	137	11,3
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ	115	2,7	5,3	29,2	177	0
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,9	0,1	26,1	109	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,8	0,4	18,2	88	0
Итого			621	26,9	14,6	86,5	605	18,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	147	4,2	4,6	6,7	85	0,8
Итого			147	4,2	4,6	6,7	85	0,8
Ужин								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	110	5,3	4,1	23,6	154	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0,1		11	44	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,5	0,2	16,2	76	0
Итого			303	7,9	4,3	50,8	274	0
Всего				47	30,3	204,5	1301	218,1



МЕНЮ

18 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	6,3	5,3	32,9	205	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4		37	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,1		13,3	54	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	53	3,9	0,3	25,6	121	0
Итого			451	10,3	9,6	71,8	417	0,2
II Завтрак								
2008	442	СОК	115	0,6		8,4	36	198,4
Итого			115	0,6		8,4	36	198,4
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	69	0,6	0,1	1,2	9	3,5
2008	122	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	6,7	4,7	10,8	114	5,4
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/30	16,4	9,6	2,7	183	13,2
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ	135	3,2	7,8	33,6	217	0
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	185	1	0,1	32,2	134	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	3,6	0,5	23	110	0
Итого			750	31,5	22,8	103,5	767	22,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	147	4,2	4,6	6,7	85	0,8
Итого			147	4,2	4,6	6,7	85	0,8
Ужин								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130	6,7	6,7	26,9	195	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,1		13,3	54	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,5	0,2	16,2	76	0
Итого			355	9,3	6,9	56,4	325	0
Всего				55,9	43,9	246,8	1630	221,8