



МЕНЮ

10 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,7	4,5	17,4	98.6	0,3
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,3	9,1	38.5	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	4,2	6,2	15,6	143.9	0,1
Итого			350	11,7	13	42,1	281	0,8
II Завтрак								
2008	386	ФРУКТ	100	1,1	0,4	14,7	70.2	7
Итого			100	1,1	0,4	14,7	70.2	7
Обед								
2008	121	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.6
2008	111	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4	4	11,2	106	3,5
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	13,3	7,3	2,3	129.9	9,7
2012	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	4,6	2,3	29,1	100.3	0
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	150	0,1	0,1	13,9	65.6	0,9
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,1	0,3	13,5	81.6	0
Итого			530	24,1	14	70	490.2	14,1
Полдник								
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,9	3,7	27	122.1	0
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150			12,9	88	0
Итого			200	3,9	3,7	39,9	210.1	0
Ужин								
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,6	2,8	9,5	123.4	12,8
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ	70	9,9	0,4	0,4	80.7	0,3
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		6,5	51.4	0
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94.7	0
Итого			400	15,7	3,4	36,5	350.2	13,1
Всего				56,5	34,5	203,2	1402.1	35

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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,6	6,7	27	142	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,9	1,1	15,1	55	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	4,3	4,3	10,2	144	0,08
Итого			450	10,8	12,1	52,3	341	1,08
II Завтрак								
2008	386	ФРУКТ	100	2,7	3	13	90	1,8
Итого			100	2,7	3	13	90	1,8
Обед								
2008	121	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	1,3	0,1	2,2	15	5,94
2008	111	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3,7	6,9	14,3	141	5,99
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10	10,6	5,9	173,3	14,45
2012	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,1	5,8	29,1	151	0
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	180	0,2	0,1	24,6	80,6	7,9
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			720	21,6	23,9	97,3	662,4	34,28
Полдник								
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,5	4	20,8	126,5	0
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	200	1,2	3,2	18,2	136	0
Итого			250	4,7	7,2	39	262,7	0
Ужин								
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	170	1	4,7	14,2	183,2	14,71
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ	80	14,4	13,6	7,5	99,5	1,11
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	22,3	63	0
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	19,5	96	0
Итого			490	18,7	18,6	63,5	442,5	15,82
Всего				58,5	64,8	265,1	1799,0	52,98