



МЕНЮ

19 декабря 2024 Г

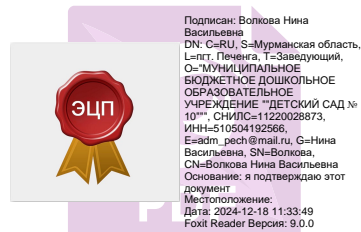
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность,	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,6	4,2	20,8	48,9	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,9	1,6	16,1	87,5	0,65
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,4	8,1	17,1	144,1	0,1
Итого			350	10,9	13,9	54	280,5	1,15
II Завтрак								
2012	399	СОК	100	0,5	0,1	9,8	70,1	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	70,1	0,8
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0,3	3,0	0,9	31,8	5,4
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,8	4,8	7,8	87,4	3
2012	307	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	8,1	7,8	5,1	122,3	0,4
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,4	2,9	6,8	36,3	22,4
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	150	0,7	0,1	20,2	86	0,3
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0
Итого			550	17	20,9	58,3	489,9	34,75
Полдник								
2012	401	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	160	4,5	4	7,2	147,6	1,1
2008	530	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	62,6	0
Итого			200	7,5	7,9	37	210,2	1,1
Ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	13,1	9	20,4	219	0,5
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	2,1	5,3	42	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150			8,1	38,7	0
2008	386	ФРУКТ	100	0,3	0,2	7,2	51,4	3,5
Итого			440	14,2	11,3	41	350,1	4,1
Всего				50,1	54,1	200,1	1400	41,9

МЕНЮ

19 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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,5	4,7	21,0	110,3	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,5	1,1	18,2	107	0,50
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	2,3	6,5	12,6	143	0
Итого			450	11,3	12,3	51,8	360	0,89
II Завтрак								
2012	399	СОК	100	2,7	3	13	90	8,8
Итого			100	2,7	3	13	90	8,8
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,5	5,3	3,1	63,6	10,80
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,9	2,9	16,8	93,6	6,40
2012	307	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	75	9,7	8,2	15,2	200,7	0,0
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	1,9	4,2	8,6	85,6	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	180	0,7	0,1	26,1	85,3	0,00
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,9	0,4	21,2	101	0,00
Итого			695	18,6	21,1	91,0	629,8	17,20
Полдник								
2012	401	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЁННЫЙ	210	5,7	5,1	9,2	115,1	0
2008	530	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,5	3,8	28,9	155	0
Итого			250	8,2	8,9	38,1	270,4	0
Ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	12,2	13,2	19,0	274,0	0,6
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,8	1,8	9,1	55,4	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	22,3	69,3	0
2008	386	ФРУКТ	100	0,4	0,3	15,0	51,0	2
Итого			550	13,8	15,4	65,4	449,7	2,7
Всего				54,7	60,6	259,3	1800,1	50,36