

МЕНЮ

24 июня 2025 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								
2018	244	ЗАП-КА ИЗ ТВОРОГА С МОРК.	102/15	9,4	8,4	29,1	202	0,7
2018	306	КАКАО	180	4,8	5,3	33,1	200	0,2
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			317	15,7	13,8	72,2	449	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФР.	200			20,6	82	0
2013	118	ФРУКТЫ СВ.	80	0,3	0,3	7,6	37	3,2
Итого			280	0,3	0,3	28,2	119	3,2
Обед								
2018	30	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С СОЛ. ОГУР.	54	0,8	4,9	4,3	63	2,3
2018	71	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	151/15	4,2	5,8	7	105	5,1
2018	86	КНЕЛИ РЫБ.	79/20	7,8	5,9	10,9	127	0,4
2018	148	КАРТОФ. ПЮРЕ	122	2,4	4,1	20,1	125	8,3
2018	310	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛ.	150	0,1	0,1	11	43	1,2
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	10	0,8	0,1	5,3	25	0
2008		ХЛЕБ РЖ.	18					0
Итого			619	16,1	20,9	58,6	488	17,3
Полдник								
2018	293	РЯЖЕНКА	170	3,3	4,2	7	83	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,3	1,6	12,9	83	0
Итого			190	4,6	5,8	19,9	166	0,2
Ужин								
2012	13	САЛАТ ИЗ СВ. ПОМ-В	50	0,7	3	2,6	40	4,7
2018	173	ЗАП-КА КАРТОФ. С ОВОЩАМИ	99/20	3,5	7	18,6	141	7,8
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		8	29	0
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	21	1,6	0,1	10,5	50	0
2008		ХЛЕБ РЖ.	18					0
Итого			388	5,9	10,1	39,7	260	12,5
Всего				42,6	50,9	218,6	1482	34,1