

МЕНЮ

25 июня 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2018	78	СУП МОЛ.С КРУПОЙ	150	2,1	2,7	21,5	94	0,4
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	3,8	6,7	14,6	140	0
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	33,4	125	0,7
Итого			375	8,7	12,7	69,5	359	1,1
II Завтрак								
2013	118	ФРУКТЫ СВ.	100	1,1	0,4	14,3	65	2,8
Итого			100	1,1	0,4	14,3	65	2,8
Обед								
2018	14	САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	50	0,5	2,4	1,8	31	2,3
2018	60	БОРЩ	152/15	3,4	4,6	8,2	98	4,9
2018	125	ЗАП-КА КАРТОФ. С МЯСОМ	181/30	12	18	28,3	353	13,7
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХ-В	180			9,7	35	0
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	16	1,2	0,1	7,8	37	0
2008		ХЛЕБ РЖ.	22					0
Итого			646	17,1	25,1	55,8	554	20,9
Полдник								
2012	401	КЕФИР	164	4,7	4	6,4	76	0,4
2018	230	ЛАПШЕВИК С ТВ.	73/10	4,3	3,7	18,2	110	0
Итого			247	9	7,7	24,6	186	0,4
Ужин								
2018	91	РЫБА " АППЕТИТНАЯ"	179	10,6	11,7	10,8	200	16,1
2008	246	ОГУРЦЫ СВ. НАРЕЗКА	39	0,3		1	6	1,7
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	10	0,8	0,1	5,3	25	0
2008		ХЛЕБ РЖ.	22					0
Итого			430	11,8	11,8	25,2	261	18,5
Всего				47,7	57,7	189,4	1425	43,7