

МЕНЮ
28 июля 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	206	КАША ОВСЯНАЯ	150/3	5,5	7,5	38,4	214	0,5
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	33,3	125	0,7
2018	1	БУТ-Д С МАСЛОМ	30/10	2,2	8,3	14,7	153	0
Итого			373	10,5	19,1	86,4	492	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК	200			20,6	82	0
2013	118	ФРУКТЫ СВ.	90	0,4	0,4	8,5	41	3,6
Итого			290	0,4	0,4	29,1	123	3,6
Обед								
2018	22	САЛАТ ИЗ МОРК С ЯБЛ.	60	0,6	5	4,9	65	1,4
2018	60	БОРЩ	150/15	3,4	3,9	7,8	89	4,9
2018	97	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВ. МЯСА	40/30	7,8	7,5	2,5	131	0,1
2018	232	МАКАРОНЫ ОТВАР. С ОВОЩАМИ	122	2,4	7,1	24,6	174	1,3
2018	311	НАПИТОК АПЕЛЬС.	180	0,1		10,8	40	3,2
2013	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					0
Итого			627	15,1	23,6	55,6	523	10,9
Полдник								
2012	401	КЕФИР	199	5,6	4,9	7,8	93	0,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	73	0
Итого			219	7,1	6,8	22,4	166	0,6
Ужин								
2018	150	КАПУСТА ТУШ.	121	2,8	3,4	12,1	96	25,7
2018	93	РЫБА, ЗАП. С МОРКОВЬЮ	119	9,6	7	4,9	127	0,9
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,4	32	0,7
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					0
Итого			460	14	10,5	35,4	302	27,3
Всего				47,1	60,4	228,9	1606	43,6