

МЕНЮ

30 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	206	КАША ОВСЯНАЯ	150/3	5,5	6,9	37,9	207	0,5
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	33,7	127	0,7
2018	1	БУТ-Д С МАСЛОМ	30/10	2,2	8,3	14,7	153	0
Итого			373	10,5	18,5	86,3	487	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	5,5	67	1,4
2018	60	БОРЩ	152/15	3,4	3,9	8,2	90	4,9
2018	97	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВ. МЯСА	40/30	7,9	7,7	2,4	133	0,1
2018	232	МАКАРОНЫ ОТВАР. С ОВОЩАМИ	119	2,5	6,1	24,2	163	1
2018	311	НАПИТОК АПЕЛЬС.	180	0,1		10,8	40	3,2
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					0
Итого			626	15,3	22,8	56,1	517	10,6
Полдник								
2012	401	КЕФИР	165	4,7	4	6,4	77	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,3	1,6	12,9	83	0
Итого			185	6	5,6	19,3	160	0,5
Ужин								
2018	150	КАПУСТА ТУШ.	120	2,7	3,5	11,8	95	25,4
2018	93	РЫБА, ЗАП. С МОРКОВЬЮ	120	9,5	7	4,7	127	0,9
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,9	30	0,7
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					0
Итого			460	13,8	10,6	34,4	299	27
Всего				46	57,9	225,2	1586	42,9