



МЕНЮ

22 декабря 2023 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав		Энерге-тическая ценность, С, мг	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г		
Завтрак							
2008	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	4,1		37	0
2009	50	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" И ГРЕЧЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	16,7	142	0,4
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ.	150	3,5	18,3	120	0,6
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				0
Итого			335	7,8	14	35	299
II Завтрак							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86
		КВИ	90				0
Итого			290	1	0,2	20,2	86
Обед							
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МК БУЛЬОНЕ	150	5,5	5,9	11,1	121
2010	64	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ	60	8,8	8,5	11,5	158
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	1,6	8,2	10,8	124
2010	91	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ.	150		14,6		58
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38				0
Итого			518	15,9	22,6	48	462
Полдник							
		ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	20				0
2010	96	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1	0,1	0,1	1
Итого			170	0,1	0,1	0,1	1
Ужин							
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ	150	2,8	5,8	16,7	131
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1	5,9	25	0,5
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				0
Итого			335	2,9	5,8	22,6	156
Всего				27,7	42,6	125,9	1004

Ст. Медицинская сестра *В.А. Масляева* — Масляева В.А.

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав		Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г		
Завтрак							
2008	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	5,8	0,1	52	0
2009	50	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" И ГРЕЧЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	22,4	180	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ.	200	4,7	24,4	159	0,8
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				0
Итого			447	10,6	19,1	46,9	401
II Завтрак							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86
Итого			200	1	0,2	20,2	86
Обед							
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МК БУЛЬОНЕ	200	6,8	6,5	14,6	145
2010	64	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ	70	10,2	10,2	13,3	185
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	150	2	10,4	13,6	156
2010	91	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ.	200			19,4	77
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48				0
Итого			668	19	27,1	60,9	563
Полдник							
		ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	20				0
2010	96	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,2	0,2	1
Итого			220	0,1	0,2	0,2	1
Ужин							
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ	200	3,8	7,6	22,2	175
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,1	8	33	0,6
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				0
Итого			445	3,9	7,6	30,2	208
Всего				34,6	54	158,4	1259

Ст. Медицинская сестра *В.А. Масляева* — Масляева В.А.