

МЕНЮ
15 января 2025 г.**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2 / 3	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,31	2,86	14,62	88,58	3,31
2012	10 / 74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	30	0,88	1,57	1,76	23,81	1,37
2008	214 / 36	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11,27	15,31	2,12	109,09	0,18
2008	ТК№27 0 / 5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,78	2,39	12,65	83,66	0,50
Итого			350	16,24	22,13	31,15	305,14	5,36
II Завтрак								
2022	ТК№24	ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Итого			95	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Обед								
2022	ТК№26	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	38	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67 / 39	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,03	4,87	6,35	88,23	8,37
2012	277 / 55	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	45/50	14,19	14,38	3,29	125,96	0,56
2008	181 / 76	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2008	430 / 7	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			585	25,40	24,19	50,67	452,79	10,63
Полдник								
2022	ТК№00 5 / 21	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	106	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2012	298 / 59	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	145	11,20	11,05	11,42	192,88	15,14
2008	467 / 64	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	45	3,35	5,49	22,32	139,78	0,00
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	ТК№43 6 / 9	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
Итого			463	18,45	19,17	58,74	474,16	17,34
Всего				60,41	65,76	148,78	1 269,46	34,92

повар

Прудникова О.П.