



МЕНЮ

5 марта 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	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,2	2,8	16,1	93	4,9
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,8	1,5	1,9	24	3,7
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	12,2	16,6	2,1	207	0,2
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2	10,5	72	0,4
Итого			355	16,7	22,9	30,6	396	9,2
II Завтрак								
		ГРУША СВЕЖАЯ	134	0,5	0,4	13,8	63	6,7
Итого			134	0,5	0,4	13,8	63	6,7
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,7	5,7	5,3	89	7,7
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	45/50	12,6	13,2	3,8	186	0,7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,9	5,6	26,7	180	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10			7,8	31	0,1
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			545	23,2	24,6	50	517	8,5
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	11,7	11,8	12,1	204	15,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,6	7,1	27,4	188	0
		НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		5,2	23	1,7
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	96	2,7	2,4	4,3	55	0,7
Итого			471	19,1	21,4	55,4	501	18,2
Итого				59,5	69,3	149,8	1477	42,6

старшая медсестра

Рохмина И.Д.