

МЕНЮ

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ ОТВАРНОЙ	30	1	0,1	2	13	1,3
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	11,6	28,3	3,5	314	0,3
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,8	5,4	18,2	151	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	.30/5	2,4	9,2	15,1	153	0
Итого			392	21,8	43	38,8	631	2,4
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,7	9,8	15,2	153	1,9
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	7,4	22,9	16,9	307	14,8
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,6	31,8	37,9	515	1,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0,1	14,4	66	40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			770	33,9	65,3	135,1	1274	58,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,3	4,7	8,8	100	1
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	11,2	23,6	37,6	406	0,1
Итого			290	16,5	28,3	46,4	506	1,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ ПОДЛИВОМ	.130/30	23,9	22,9	34	442	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,7	0,2	19,7	87	0
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,3	2	0
2008		АПЕЛЬСИН	96	0,8	0,2	7,6	40	56,3
Итого			509	26,5	23,3	61,6	571	56,6
Всего				98,7	159,9	281,9	2982	118,2

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								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	30	1	0,1	2	13	1,3
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	12,3	28	9,1	335	0,2
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	6,3	4,9	17,2	140	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	.20/5	1,6	8,9	10,1	127	0
Итого			332	21,2	41,9	38,4	615	2,2
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,6	9,8	13,8	147	1,5
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	5	21,6	11,6	265	9,7
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,5	29,4	23,1	418	1,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0,1	14,4	66	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			650	25,7	61,5	99,6	1065	52,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	10	23,4	37,4	398	0,1
Итого			260	14,3	27,1	44,4	477	0,9
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ ПОДЛИВОМ	110/20	22,2	22	33,7	425	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	0,9	0,1	9,8	44	0
2012	391	ЧАЙ	150	0,1		0,2	1	0
2008		АПЕЛЬСИН	110	1	0,2	8,7	46	64,3
Итого			442	24,2	22,3	52,4	516	64,6
Всего				85,4	152,8	234,8	2673	120,1