



МЕНЮ

3 апреля 2025 г.

Ясли 10 часов Путевая

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,98	7,30	20,37	167,49	0,41
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	170/7	0,06	0,00	9,33	37,49	0,01
Итого			357	7,47	7,60	45,50	280,58	0,42
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	100	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00
Итого			100	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,12	3,03	5,47	54,14	7,50
2002	336	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	50	7,56	3,03	3,89	73,10	0,08
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	3,58	15,67	104,38	7,60
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,03	0,25	13,17	63,00	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,48	10,80	54,00	0,00
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	23,42	95,58	0,92
Итого			510	14,74	10,45	72,42	444,20	16,10
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,51	6,23	26,24	183,44	0,40
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,03	0,25	13,17	63,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,22	84,76	0,48
Итого			325	10,60	9,00	51,63	331,20	0,88
Всего				35,81	27,15	173,55	1 086,98	18,40

повар _____