

МЕНЮ
18 января 2022 г.**Ясли 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	1,2	2,1	2,4	32	3,3
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,3	13,9	1,9	93	0
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	130	3,6	10,7	26,2	215	0
	TK-029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,1		9,8	40	0
Итого			340	18,5	23,3	26,9	294	4,2
II Завтрак								
	TK-002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	15
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	15
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,3		3,2	33	2,8
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,1	3,4	3	107	4,8
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,2	2,4	9,3	103	9,6
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,8	4,1	11,4	89	4
	TK-033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3		5,8	85	0
	TK-003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	TK-004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			555	19,8	10,5	46,8	487	21,2
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2	1,6	7,8	54	7,7
	TK-003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK-008	ПЕЧЕНЬЕ	30	4,2	5,4	22,4	152	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,1		6,8	28	1
	TK-005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,7
Итого			475	15,7	14,2	52,4	403	9,4
Всего				54,6	48,5	141,6	1255	49,8