



МЕНЮ

7 День

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,55	8,83	10,36	127,20	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	1,98	2,50	32,58	4,49
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,26	13,87	1,85	173,24	0,15
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,65	3,02	11,34	88,25	0,57
Итого			350	16,66	27,70	26,05	421,27	5,21
II Завтрак								
		ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
Итого			150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,33	1,99	3,13	32,55	2,18
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,44	6,05	2,81	82,02	0,44
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,83	10,06	9,94	169,49	0,40
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,78	4,31	11,20	90,57	4,80
		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,34	0,08	14,80	61,81	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,01	0,13	6,46	31,08	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			555	17,83	23,12	56,04	506,82	7,82
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,12	1,54	5,34	44,35	0,75
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
		ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,03	7,28	28,40	0,13
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			475	12,88	11,58	49,93	363,65	1,58
Всего				47,97	62,85	147,47	1 362,24	22,11

Повар _____

Жук Е.В.