



МЕНЮ
22 апреля 2022 г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ ДИЕТ.ПИТАНИЕ

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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	150/10	2	8,4	22,6	100	
2008		БАТОН С ПОВИДЛОМ	30/15	2,4	0,3	21,1	97	
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1		0,1	1	
Итого			385	4,5	8,7	43,8	198	
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО ПЕЧЕННОЕ	100	0,4	0,4	8,6	41	
Итого			100	0,4	0,4	8,6	41	
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	55	0,7	9,8	3,7	106	
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	180	2,5	11,8	11,7	165	
2008	265	ПЛОВ	170	13,6	19,3	24,3	256	
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,1	15,3	64	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	
Итого			615	19,2	41,2	69,6	660	45
Полдник								
2008	435	КАКАО	170	5,2	4,6	15,3	126	
		КОСИЧКА С МАКОМ	325					
Итого			495	5,2	4,6	15,3	126	
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	23,3	22,1	44,9	277	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/0/7	0,2		10	41	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого			407	26,1	22,5	71,9	400	
Всего				55,4	77,4	209,2	1425	45

завхоз *М.Ф.* Плеханова Марина Павловна

мед сестра *И.В.* Шевелева Ирина Владимировна

повар *А.А.* Ипатьева Анна Анатольевна