

# МЕНЮ

## 3 сентября 2024 г.

### Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2018	244	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРК.	124/15	10,8	10,3	34	242	1
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	21/6	1,6	4,8	10,4	99	0
2004	694	КАКАО НА МОЛ. СГУЩ.	181	3,2	3,5	21	129	0,2
<b>Итого</b>			<b>347</b>	<b>15,6</b>	<b>18,6</b>	<b>65,4</b>	<b>470</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ФРУКТ	70	0,6	0,1	5,7	30	41,9
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>25,9</b>	<b>116</b>	<b>45,9</b>
<b>Обед</b>								
2018	44	ВИНЕГРЕТ	54	0,8	1,4	4,6	34	2
2018	71	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150	4,8	5,4	6,1	103	4,6
2018	86	КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	74/20	7,4	5,5	10,6	120	0,3
2018	187	КАША РИСОВАЯ РАС.	110	2,6	0,4	27,9	126	0
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,3	0,2	9,7	41	0
<b>Итого</b>			<b>621</b>	<b>17,7</b>	<b>13</b>	<b>73,6</b>	<b>483</b>	<b>6,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,3	1,6	12,9	83	0
2012	401	РЯЖЕНКА	145	2,8	3,5	5,9	70	0,2
<b>Итого</b>			<b>165</b>	<b>4,1</b>	<b>5,1</b>	<b>18,8</b>	<b>153</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>								
2018 г.	173	ЗАПЕКАНКА КАРТОФ. С ОВОЩАМИ	121	3,4	8,1	21,5	167	9,7
2018	298	ЧАЙ	176	0,1		11,3	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,4	49	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,3	0,2	9,7	41	0
<b>Итого</b>			<b>341</b>	<b>6,4</b>	<b>8,4</b>	<b>52,9</b>	<b>298</b>	<b>9,7</b>
<b>Всего</b>				<b>45,4</b>	<b>45,4</b>	<b>236,6</b>	<b>1520</b>	<b>63,9</b>