

# МЕНЮ

6 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              | 78            | КАША ПШЕНИЧНАЯ                  | 150        | 5,3               | 4,7         | 41,8        | 196                           | 0,6           |
| 2018              | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ              | 21/5       | 1,6               | 4,2         | 10,4        | 92                            | 0             |
| 2018              | 300           | ЧАЙ С МОЛ. СГУЩ.                | 180        | 3,6               | 4,1         | 27,1        | 160                           | 0,2           |
| <b>Итого</b>      |               |                                 | <b>356</b> | <b>10,5</b>       | <b>13</b>   | <b>79,3</b> | <b>448</b>                    | <b>0,8</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |                                 |            |                   |             |             |                               |               |
| 2012              | 399           | СОК                             | 200        | 1                 | 0,2         | 20,2        | 86                            | 4             |
| 2008              |               | ФРУКТ                           | 80         | 1,2               | 0,4         | 16,3        | 75                            | 3,2           |
| <b>Итого</b>      |               |                                 | <b>280</b> | <b>2,2</b>        | <b>0,6</b>  | <b>36,5</b> | <b>161</b>                    | <b>7,2</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |                                 |            |                   |             |             |                               |               |
| 2018              | 49            | ИКРА МОРКОВНАЯ                  | 50         | 1                 | 4,2         | 10,5        | 81                            | 2,4           |
| 2018              | 69            | СУП КРЕСТ. С КРУПОЙ             | 150        | 4,5               | 4,9         | 8,7         | 105                           | 4,8           |
| 2018              | 124           | ЗАПЕКАНКА КАП. С МЯСОМ          | 180        | 15,6              | 18,5        | 25,1        | 359                           | 33,6          |
| 2018              | 309           | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ           | 180        |                   |             | 9,7         | 35                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 21         | 1,6               | 0,1         | 10,4        | 49                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 44         | 2,4               | 0,4         | 18,5        | 78                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                 | <b>625</b> | <b>25,1</b>       | <b>28,1</b> | <b>82,9</b> | <b>707</b>                    | <b>40,8</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |                                 |            |                   |             |             |                               |               |
| 2008              |               | ВАФЛИ                           | 15         | 0,4               | 0,5         | 11,3        | 38                            | 0             |
| 2018              | 293           | РЯЖЕНКА                         | 166        | 3,2               | 4           | 6,8         | 80                            | 0,2           |
| <b>Итого</b>      |               |                                 | <b>181</b> | <b>3,6</b>        | <b>4,5</b>  | <b>18,1</b> | <b>118</b>                    | <b>0,2</b>    |
| <b>Ужин</b>       |               |                                 |            |                   |             |             |                               |               |
| 2018              | 240           | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛ. СГУЩ. | 75/10      | 8,9               | 7,6         | 25,5        | 179                           | 0,1           |
| 2018              | 298           | ЧАЙ                             | 176        | 0,1               |             | 11,3        | 41                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 21         | 1,6               | 0,1         | 10,4        | 49                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                 | <b>282</b> | <b>10,6</b>       | <b>7,7</b>  | <b>47,2</b> | <b>269</b>                    | <b>0,1</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |                                 |            | <b>52</b>         | <b>53,9</b> | <b>264</b>  | <b>1703</b>                   | <b>49,1</b>   |