

# МЕНЮ

## 12 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>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	7,3	16,5	12,9	191	0,8
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	21/5	1,6	4,2	10,7	94	0
2018	300	ЧАЙ С МОЛ. СГУЩ.	180	3,4	3,9	25,8	152	0,2
<b>Итого</b>			<b>326</b>	<b>12,3</b>	<b>24,6</b>	<b>49,4</b>	<b>437</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	41	1,6	3,4	2,8	48	1,3
2018	57	ЩИ С МЯСОМ КУР	150	4,5	3,5	5,5	75	7,3
2018	145	ПТИЦА, ТУШ. С ОВОЩАМИ	145	8,2	4,5	14,8	135	6,5
2018	308	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШ.	180	0,4	0,1	20,4	79	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,8	0,1	5,3	25	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	9	38	0
<b>Итого</b>			<b>548</b>	<b>16,7</b>	<b>11,8</b>	<b>57,8</b>	<b>400</b>	<b>15,1</b>
<b>Полдник</b>								
2018	285	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	65	7,4	4,4	38,7	195	0,1
2015	386	ПРОСТОКВАША	153	4,3	4,8	6,1	88	0,5
<b>Итого</b>			<b>218</b>	<b>11,7</b>	<b>9,2</b>	<b>44,8</b>	<b>283</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2018	107	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	51	5,7	13,1	6,4	175	0,8
2018	117	КАРТ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,2	2,7	18	104	7,5
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,2	31	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,7	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	9	38	0
<b>Итого</b>			<b>393</b>	<b>10,8</b>	<b>16,1</b>	<b>52,3</b>	<b>398</b>	<b>9</b>
<b>Всего</b>				<b>52,5</b>	<b>61,9</b>	<b>224,5</b>	<b>1604</b>	<b>29,7</b>