

# МЕНЮ

18 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	208	КАША ПШЕННАЯ	150	5,3	4,9	42,1	200	0,5
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	29/5	2,2	4,3	14,6	112	0
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	28	106	0,7
<b>Итого</b>			<b>364</b>	<b>10,3</b>	<b>12,5</b>	<b>84,7</b>	<b>418</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТ	69	1	0,3	14,2	65	2,8
<b>Итого</b>			<b>69</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>14,2</b>	<b>65</b>	<b>2,8</b>
<b>Обед</b>								
2018	50	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1	3,9	6,9	65	3,2
2018	67	СУП КАРТОФ. С БОБОВЫМИ	150	5,3	4,2	11,9	116	2,9
2018	111	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	83/20	10,5	17,8	17,1	283	1,49
2018	177	КАРТОФ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	119	2,2	2,3	17,9	99	7,5
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,5	0,1	30,6	127	10,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	17	72	0
<b>Итого</b>			<b>642</b>	<b>21,7</b>	<b>28,7</b>	<b>101,4</b>	<b>762</b>	<b>25,89</b>
<b>Полдник</b>								
2018	265	ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	53	2,6	2,2	21,4	111	0,9
2018	293	РЯЖЕНКА	225	4,4	5,4	9,2	109	0,3
<b>Итого</b>			<b>278</b>	<b>7</b>	<b>7,6</b>	<b>30,6</b>	<b>220</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2018		ЗАПЕКАНКА ОВОЩ. С МОЛ. СОУСОМ	150/20	3,9	5	32,2	191	14,5
		ТОМАТЫ В СОБСТ. СОКУ	50	1,7		5,7	32	5,2
2018	298	ЧАЙ	184	0,1		11,8	43	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
<b>Итого</b>			<b>419</b>	<b>6,8</b>	<b>5,1</b>	<b>57,2</b>	<b>302</b>	<b>19,7</b>
<b>Всего</b>				<b>46,8</b>	<b>54,2</b>	<b>288,1</b>	<b>1767</b>	<b>50,79</b>