

# МЕНЮ

24 сентября 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2018	205	КАША МАННАЯ	150	3,8	6	31,9	176	0,4
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	23/5	1,8	4,2	11,5	98	0
2018	304	КАКАО	179	3,1	3,6	31,4	122	0,7
<b>Итого</b>			<b>357</b>	<b>8,7</b>	<b>13,8</b>	<b>74,8</b>	<b>396</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТ	66	1,1	0,3	12,8	61	29,9
<b>Итого</b>			<b>66</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>12,8</b>	<b>61</b>	<b>29,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	41	1,7	3,5	2,8	50	1,3
2018	75	УХА С КРУПОЙ	150	4,1	2,8	9,3	84	3,1
2018	120	СУФЛЕ ИЗ ГОВ. С РИСОМ	61/25	11,9	13,8	6,8	225	0,1
2018	151	КАПУСТА ТУШ. С ЯБЛОКАМИ	120	2,4	3,4	11,1	92	24
2015	355	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	181	0,8	0,1	24,8	101	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,4	0,4	18,2	77	0
<b>Итого</b>			<b>631</b>	<b>23,3</b>	<b>24</b>	<b>73</b>	<b>629</b>	<b>28,8</b>
<b>Полдник</b>								
2018	268	ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ	53	14	11,6	50,7	360	30,23
2018	293	РЯЖЕНКА	165	3,2	4	6,7	80	0,2
<b>Итого</b>			<b>218</b>	<b>17,2</b>	<b>15,6</b>	<b>57,4</b>	<b>440</b>	<b>30,43</b>
<b>Ужин</b>								
2018	298	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛ.	103/10	11,6	9,9	26	211	0,2
2018	298	ЧАЙ	184	0,1		11,8	43	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,5	55	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>13,5</b>	<b>10</b>	<b>49,3</b>	<b>309</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>63,8</b>	<b>63,7</b>	<b>267,3</b>	<b>1835</b>	<b>90,43</b>