

# МЕНЮ

25 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	80	СУП МОЛ. С МАКАРОН. ИЗД.	150	2,3	2,8	23,6	101	0,4
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	3,9	6,6	15,1	142	0,1
2018	304	КАКАО	184	3,2	3,7	32,3	125	0,7
<b>Итого</b>			<b>379</b>	<b>9,4</b>	<b>13,1</b>	<b>71</b>	<b>368</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТ	69	0,7	0,2	9,8	45	1,9
<b>Итого</b>			<b>69</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>								
2018	35	САЛАТ "ПЁСТРЫЙ"	50	0,7	3	7,1	57	2,4
2018	61	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	1,5	2,7	9,3	67	6,3
2018	110	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯС. В СОУСЕ	71/25	9,7	10,9	12,5	204	0,2
2018	182	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	121	2,4	4	12,8	93	11,2
2018	310	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	13,1	51	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
<b>Итого</b>			<b>627</b>	<b>16,3</b>	<b>21</b>	<b>68,3</b>	<b>532</b>	<b>21,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,3	1,6	12,9	83	0
2018	293	КЕФИР	161	4,7	4	6,4	77	1,1
<b>Итого</b>			<b>181</b>	<b>6</b>	<b>5,6</b>	<b>19,3</b>	<b>160</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2018	82	РЫБА, ТУШ. В ТОМАТЕ С ОВОЩ.	104	7,2	5,3	4,4	99	2,2
2018	187	КАША РИСОВАЯ	110	2,6	0,4	27,7	125	0
2018	298	ЧАЙ	184	0,1		11,8	43	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>11,8</b>	<b>6</b>	<b>57,4</b>	<b>327</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего</b>				<b>44,2</b>	<b>45,9</b>	<b>225,8</b>	<b>1432</b>	<b>27,9</b>