

# МЕНЮ

27 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	18	КАША ЯЧНЕВАЯ	150	4,9	4,5	40,8	190	0,6
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,9	3,4	28,3	107	0,7
2018	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	19/10	2,8	2,2	9,5	70	0,1
<b>Итого</b>			<b>359</b>	<b>10,6</b>	<b>10,1</b>	<b>78,6</b>	<b>367</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ФРУКТ	88	0,9	0,3	12,5	57	2,5
<b>Итого</b>			<b>288</b>	<b>1,9</b>	<b>0,5</b>	<b>32,7</b>	<b>143</b>	<b>6,5</b>
<b>Обед</b>								
2018	30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУР. СОЛ.	50	0,8	4,9	4,1	62	2
2018	69	СУП КРЕСТ. С КРУПОЙ	150	5,3	6,2	8,5	121	4,8
2018	88	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	78/30	7,4	8,3	16	168	2,2
2018	148	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	121	2,2	4,1	18,5	118	7,7
2018	310	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	13,1	51	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,5	45	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,1	0,6	30,9	131	0
<b>Итого</b>			<b>701</b>	<b>21,3</b>	<b>24,3</b>	<b>100,6</b>	<b>696</b>	<b>18,1</b>
<b>Полдник</b>								
2018	279	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	81	8,4	8,3	36,2	209	0,1
2015	386	ПРОСТОКВАША	177	4,9	5,5	7,1	101	0,6
<b>Итого</b>			<b>258</b>	<b>13,3</b>	<b>13,8</b>	<b>43,3</b>	<b>310</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>								
2018	229	МАКАРОНЫ, ЗАП. С ЯЙЦОМ	121	4,2	6,6	27,6	165	0,1
		ТОМАТЫ В С/СОКУ	52	1,8		5,9	33	5,4
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	0,7	0,1	4,5	21	0
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>6,8</b>	<b>6,7</b>	<b>46,1</b>	<b>249</b>	<b>6,2</b>
<b>Всего</b>				<b>53,9</b>	<b>55,4</b>	<b>301,3</b>	<b>1765</b>	<b>32,9</b>