

# МЕНЮ

## 30 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	78	СУП МОЛ. С КРУПОЙ	150	2,1	2,7	21,6	94	0,4
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	28	106	0,7
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	48/5/10	5,8	6,6	29,1	205	0,1
<b>Итого</b>			<b>393</b>	<b>10,7</b>	<b>12,6</b>	<b>78,7</b>	<b>405</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТ	90	0,5	0,1	4,9	26	36,2
<b>Итого</b>			<b>90</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,9</b>	<b>26</b>	<b>36,2</b>
<b>Обед</b>								
2018	34	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ"	50	0,8	4	4	55	2
2018	60	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ	151/15	5	5,7	8,2	117	4,9
2018	232	МАК. ИЗД. С ОВОЩАМИ	120	2,6	6	25,9	168	1,2
2018	87	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБ.	55	6,8	1,1	8,5	70	0,2
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1	0,2	7,6	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	0,2	19,6	92	0
<b>Итого</b>			<b>628</b>	<b>19,2</b>	<b>17,2</b>	<b>83,5</b>	<b>569</b>	<b>8,3</b>
<b>Полдник</b>								
2018	289	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	51	3,6	1	32,2	143	0,1
2018	293	КЕФИР	172	5	4,3	6,9	83	1,2
<b>Итого</b>			<b>223</b>	<b>8,6</b>	<b>5,3</b>	<b>39,1</b>	<b>226</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2018	125	ЗАПЕКАНКА КАРТ. С МЯСОМ И ТОМ. СОУСОМ	180/30	15,8	23,6	28,3	432	13,6
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1	0,2	7,6	32	0
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>16,9</b>	<b>23,8</b>	<b>44</b>	<b>494</b>	<b>14,3</b>
<b>Всего</b>				<b>55,9</b>	<b>59</b>	<b>250,2</b>	<b>1720</b>	<b>61,3</b>