

**МЕНЮ**

7 ноября 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	233	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	141	11,4	16,1	8,4	147	0,2
2018	300	ЧАЙ С МОЛ. СГУЩ.	180	4,6	5,2	34,2	203	0,2
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	22/5	1,7	4,2	10,9	95	0
<b>Итого</b>			<b>348</b>	<b>17,7</b>	<b>25,5</b>	<b>53,5</b>	<b>445</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	49	0,9	4,4	3,8	58	3,4
2018	57	ЩИ С МЯСОМ КУР	150	5,5	4,5	5,7	87	7,5
2018	145	ПТИЦА, ТУШ. С ОВОЩАМИ	155	9,7	5,6	14,5	149	6,5
2018	308	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШ.	180	0,4	0,1	20,6	79	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,2	0,2	9,2	39	0
<b>Итого</b>			<b>566</b>	<b>18,5</b>	<b>14,9</b>	<b>58,8</b>	<b>436</b>	<b>17,4</b>
<b>Полдник</b>								
2018	285	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	72	8,2	5,8	40,5	215	0,1
2015	386	ПРОСТОКВАША	153	4,3	4,8	6,1	88	0,5
<b>Итого</b>			<b>225</b>	<b>12,5</b>	<b>10,6</b>	<b>46,6</b>	<b>303</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2018	107	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	53	5,9	13,9	6,3	181	0,8
2018	117	КАРТ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	123	2,3	2,2	18,5	99	7,5
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,4	31	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	10,9	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,2	0,2	9,2	39	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>11,2</b>	<b>16,4</b>	<b>53,3</b>	<b>401</b>	<b>8,9</b>
<b>Всего</b>				<b>60,9</b>	<b>67,6</b>	<b>232,4</b>	<b>1671</b>	<b>31,3</b>