

# МЕНЮ

12 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	244	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРК.	111/15	9,8	8,8	31,4	214	0,8
2004	694	КАКАО НА МОЛ. СГУЩ.	179	2,9	3,3	20,3	123	0,2
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	18/5	1,3	4,2	8,8	85	0
<b>Итого</b>			<b>328</b>	<b>14</b>	<b>16,3</b>	<b>60,5</b>	<b>422</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ФРУКТ	70	0,7	0,2	10	46	2
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>1,7</b>	<b>0,4</b>	<b>30,2</b>	<b>132</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>								
2018	44	ВИНЕГРЕТ	47	0,7	1,3	4,9	34	1,9
2018	71	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150	4,8	5,2	6	101	4,6
2018	86	КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	72/20	7,5	5,5	10,2	120	0,3
2018	187	КАША РИСОВАЯ РАС.	110	2,6	0,4	27,5	124	0
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	0,7	0,1	4,4	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,1	0,2	7,9	34	0
<b>Итого</b>			<b>607</b>	<b>17,4</b>	<b>12,7</b>	<b>70,6</b>	<b>469</b>	<b>6,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,3	1,6	12,9	83	0
2012	401	РЯЖЕНКА	139	2,7	3,4	5,6	67	0,2
<b>Итого</b>			<b>159</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>18,5</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>								
2018 г.	173	ЗАПЕКАНКА КАРТОФ. С ОВОЩАМИ	121	3,4	8	21,9	167	9,7
2018	298	ЧАЙ	173	0,1		11,1	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,3	0,1	8,8	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,1	0,2	7,9	34	0
<b>Итого</b>			<b>331</b>	<b>5,9</b>	<b>8,3</b>	<b>49,7</b>	<b>282</b>	<b>9,7</b>
<b>Всего</b>				<b>43</b>	<b>42,7</b>	<b>229,5</b>	<b>1455</b>	<b>23,7</b>