

# МЕНЮ

13 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	208	КАША ПШЕННАЯ	150	5,2	4,6	42,2	197	0,5
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,8	105	0,7
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	91	0
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>9,5</b>	<b>12,1</b>	<b>80</b>	<b>393</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТ	70	0,7	0,2	10	46	2
<b>Итого</b>			<b>70</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2018	50	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	52	1,2	4,1	7,1	68	3,7
2018	67	СУП КАРТОФ. С БОБОВЫМИ	150	5,2	4,4	11,6	116	2,8
2018	111	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/20	10,1	17,3	14,5	267	1,49
2018	177	КАРТОФ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,2	2,7	17,9	103	7,5
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,5	0,1	30,6	127	10,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,3	0,4	17,3	73	0
<b>Итого</b>			<b>643</b>	<b>21,5</b>	<b>29</b>	<b>99</b>	<b>754</b>	<b>26,29</b>
<b>Полдник</b>								
2018	265	ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	52	2,6	1,9	21,7	110	0,9
2018	293	РЯЖЕНКА	133	2,6	3,2	5,4	65	0,2
<b>Итого</b>			<b>185</b>	<b>5,2</b>	<b>5,1</b>	<b>27,1</b>	<b>175</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2018		ЗАПЕКАНКА ОВОЩ. С МОЛ. СОУСОМ	151/20	3,9	5,7	31,9	198	14,5
		ТОМАТЫ В СОБСТ. СОКУ	48	1,6		5,5	31	5
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
<b>Итого</b>			<b>409</b>	<b>6,4</b>	<b>5,8</b>	<b>53,9</b>	<b>295</b>	<b>19,5</b>
<b>Всего</b>				<b>43,3</b>	<b>52,2</b>	<b>270</b>	<b>1663</b>	<b>50,09</b>