

# МЕНЮ

15 ноября 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>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,5	22,3	2,5	265	0
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	91	0
2018	300	ЧАЙ С МОЛ. СГУЩ.	180	3,7	4,3	28,2	167	0,2
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>18,7</b>	<b>30,8</b>	<b>40,7</b>	<b>523</b>	<b>0,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ФРУКТ	90	0,8	0,3	11,4	52	2,2
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>1,8</b>	<b>0,5</b>	<b>31,6</b>	<b>138</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед</b>								
2018	49	ИКРА МОРКОВНАЯ	49	0,9	3,9	10,8	79	2,3
2018	69	СУП КРЕСТ. С КРУПОЙ	150	4,6	5,3	8,3	107	4,8
2018	124	ЗАПЕКАНКА КАП. С МЯСОМ	181	15,7	18,7	25,4	361	33,6
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,3	0,4	17,4	73	0
<b>Итого</b>			<b>621</b>	<b>25</b>	<b>28,4</b>	<b>81,6</b>	<b>702</b>	<b>40,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,3	38	0
2018	293	РЯЖЕНКА	139	2,7	3,4	5,6	67	0,2
<b>Итого</b>			<b>154</b>	<b>3,1</b>	<b>3,9</b>	<b>16,9</b>	<b>105</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>								
2018	240	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛ. СГУЩ.	81/10	9,9	8,1	26,6	189	0,2
2018	298	ЧАЙ	184	0,1		11,8	43	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>			<b>295</b>	<b>11,5</b>	<b>8,2</b>	<b>48,4</b>	<b>279</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>60,1</b>	<b>71,8</b>	<b>219,2</b>	<b>1747</b>	<b>47,5</b>