

# МЕНЮ

21 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	11,6	16,4	7,8	148	0,2
2018	300	ЧАЙ С МОЛ. СГУЩ.	180	4,6	5,2	34,2	203	0,2
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	91	0
<b>Итого</b>			<b>346</b>	<b>17,7</b>	<b>25,8</b>	<b>52</b>	<b>442</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.	51	1	4,6	4	61	3,6
2018	57	ЩИ С МЯСОМ КУР	150	5,6	4,5	5,4	88	7,3
2018	145	ПТИЦА, ТУШ. С ОВОЩАМИ	161	10,3	5,8	15	157	6,6
2018	308	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШ.	180	0,4	0,1	20,5	79	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
<b>Итого</b>			<b>572</b>	<b>19,2</b>	<b>15,3</b>	<b>58,4</b>	<b>445</b>	<b>17,5</b>
<b>Полдник</b>								
2018	285	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	71	8,2	5,1	39,6	205	0,1
2015	386	ПРОСТОКВАША	165	4,7	5,1	6,6	95	0,5
<b>Итого</b>			<b>236</b>	<b>12,9</b>	<b>10,2</b>	<b>46,2</b>	<b>300</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2018	107	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	5,5	12,6	5,9	170	0,8
2018	117	КАРТ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,2	2,7	18	104	7,5
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,4	32	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>10,4</b>	<b>15,6</b>	<b>50,8</b>	<b>389</b>	<b>9</b>
<b>Всего</b>				<b>61,2</b>	<b>67,1</b>	<b>227,6</b>	<b>1662</b>	<b>31,5</b>