

# МЕНЮ

13 декабря 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>								
2018	78	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	5,3	4,5	41,6	194	0,6
2018	300	ЧАЙ С МОЛ. СГУЩ.	180	3,7	4,3	28,2	167	0,2
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	91	0
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>10,5</b>	<b>13</b>	<b>79,8</b>	<b>452</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ФРУКТ	90	0,5	0,1	4,9	26	36,2
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>25,1</b>	<b>112</b>	<b>40,2</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	18,6	25,2	360	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	40	2,2	0,4	17	72	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>24,9</b>	<b>28,3</b>	<b>81</b>	<b>700</b>	<b>40,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,3	38	0
2018	293	РЯЖЕНКА	184	3,6	4,5	7,5	89	0,2
<b>Итого</b>			<b>199</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>18,8</b>	<b>127</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>								
2018	240	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛ. СГУЩ.	88/10	10,9	8,6	27,4	198	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>302</b>	<b>12,5</b>	<b>8,7</b>	<b>49,2</b>	<b>288</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>53,4</b>	<b>55,3</b>	<b>253,9</b>	<b>1679</b>	<b>82,1</b>