

# МЕНЮ

16 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	СУП МОЛ. С КРУПОЙ	150	2,4	2,9	20,1	92	0,4
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	91	0
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,8	105	0,7
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>6,7</b>	<b>10,4</b>	<b>57,9</b>	<b>288</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ФРУКТ	90	0,3	0,3	7,6	36	3,2
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>27,8</b>	<b>122</b>	<b>7,2</b>
<b>Обед</b>								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	43	0,6	2,9	3,2	41	1,3
2018	60	БОРЩ	154/15	5,1	5,6	8,4	118	5,2
2018	102	КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	60/20	8,2	11,2	9,5	185	0,1
2018	149	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	102	2,1	6,7	16,3	144	8,3
2018	311	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,1		10,8	41	3,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1	0,2	7,6	32	0
<b>Итого</b>			<b>612</b>	<b>18,6</b>	<b>26,7</b>	<b>65,8</b>	<b>608</b>	<b>18,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,3	38	0
2018	293	КЕФИР	165	4,8	4,1	6,6	79	1,2
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,6</b>	<b>17,9</b>	<b>117</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2018	93	РЫБА ЗАПЕЧ. С МОРКОВЬЮ	100	9,2	12,7	4	185	0,7
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	119	2,8	4	12,1	94	25,5
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1	0,2	7,6	32	0
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>13,9</b>	<b>17</b>	<b>36,8</b>	<b>365</b>	<b>26,9</b>
<b>Всего</b>				<b>45,7</b>	<b>59,2</b>	<b>206,2</b>	<b>1500</b>	<b>54,7</b>