

# МЕНЮ

28 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	20,3	93	0,4
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/3	1,5	2,6	10	73	0
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,9	3,4	28,1	106	0,7
<b>Итого</b>			<b>353</b>	<b>6,8</b>	<b>8,9</b>	<b>58,4</b>	<b>272</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"	50	0,8	2,9	3,7	44	1,6
2018	60	БОРЩ	152/15	5,1	5,1	8,2	111	4,9
2018	102	КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	62/20	8,3	11,5	9,7	189	0,1
2018	149	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	97	2	4,3	15,8	117	8
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	19	1,1	0,2	8,1	34	0
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>18,9</b>	<b>24,1</b>	<b>66,3</b>	<b>583</b>	<b>18</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,3	38	0
2015	355	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	179	0,8	0,1	23,3	95	0,3
<b>Итого</b>			<b>194</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>34,6</b>	<b>133</b>	<b>0,3</b>
<b>Ужин</b>								
2018	232	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	142	3,1	5,4	30,5	180	1,3
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	19	1,1	0,2	8,1	34	0
<b>Итого</b>			<b>351</b>	<b>5,1</b>	<b>5,7</b>	<b>51,7</b>	<b>268</b>	<b>2</b>
<b>Всего</b>				<b>33,3</b>	<b>39,8</b>	<b>238,8</b>	<b>1378</b>	<b>28,6</b>