



# МЕНЮ

1 августа 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	150	4,8	6,7	21	165	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2,3	9,4	70	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2,5	4,3	15,4	111	0
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>10</b>	<b>13,3</b>	<b>45,8</b>	<b>346</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП С ГОРОХОМ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150/9	6	6,6	12,1	134	3,6
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	90	4,3	3,7	27,4	160	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	60	6,9	8,5	2,3	114	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150			7,6	31	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,4	17,5	84	0
<b>Итого</b>			<b>499</b>	<b>19,9</b>	<b>19,2</b>	<b>66,9</b>	<b>523</b>	<b>4,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ	150	3,8	3,4	6,1	76	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,2	12,9	61	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,8</b>	<b>3,6</b>	<b>19</b>	<b>137</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	17,3	16,3	22,8	311	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,2	12,9	61	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>19,4</b>	<b>16,5</b>	<b>41,7</b>	<b>396</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>55,1</b>	<b>52,6</b>	<b>173,4</b>	<b>1402</b>	<b>6,8</b>

Повар Лагуц