



МЕНЮ

2 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 31 | 0 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 4,9 | 3,7 | 24 | 149 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | | 6 | 24 | 0 |
| 2012 | | БАТОН С СЫРОМ | 30/0/4 | 3,2 | 1,5 | 14,1 | 83 | 0 |
| Итого | | | 334 | 10,7 | 7,4 | 44,2 | 287 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 94 | СУП ПОЛЕВОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ | 150/9 | 4,6 | 5,5 | 8,3 | 104 | 4,2 |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 9,5 | 10,3 | 30 | 252 | 1 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 5,8 | 23 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67 | 0 |
| Итого | | | 499 | 16,3 | 16,1 | 57,9 | 446 | 5,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 79 | 0,8 |
| 2012 | 479 | "ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 50 | 5,3 | 3,4 | 30,1 | 172 | 0,1 |
| Итого | | | 200 | 9,6 | 7,1 | 37,1 | 251 | 0,9 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 187 | КАША ПШЁННАЯ | 150 | 4,7 | 5 | 20,8 | 149 | 0,5 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,6 | 2,1 | 10,5 | 73 | 0,5 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,4 | 0,1 | 8,9 | 42 | 0 |
| Итого | | | 330 | 8,7 | 7,2 | 40,2 | 264 | 1 |
| Всего | | | | 45,3 | 37,8 | 179,4 | 1248 | 7,1 |

Повар _____