



# МЕНЮ

5 сентября 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,9	6,3	22,4	163	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	9,1	67	0,4
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/5/4	2,5	5,1	11,3	102	0
<b>Итого</b>			<b>339</b>	<b>9</b>	<b>13,6</b>	<b>42,8</b>	<b>332</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,5	45	9,7
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45</b>	<b>9,7</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150/9	4,3	6,2	10,7	119	3,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	2,1	4	13,1	97	6,3
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	10	11,3	2,5	151	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,9	0,2	11,9	57	0
<b>Итого</b>			<b>499</b>	<b>18,3</b>	<b>21,7</b>	<b>43,1</b>	<b>443</b>	<b>10,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ	150	3,7	3,3	6	75	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,1	10,3	49	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,3</b>	<b>3,4</b>	<b>16,3</b>	<b>124</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	18,1	16,6	25,6	328	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,1	10,3	49	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>19,8</b>	<b>16,7</b>	<b>41,9</b>	<b>401</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>52,8</b>	<b>55,8</b>	<b>153,6</b>	<b>1345</b>	<b>22,4</b>

Повар \_\_\_\_\_

*Соткина*