



# МЕНЮ

8 июля 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,3	4,5	27,4	167	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/5/4	3,7	5,5	16,9	133	0
<b>Итого</b>			<b>339</b>	<b>13</b>	<b>14,5</b>	<b>52,6</b>	<b>393</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ	150	4,8	5,4	11,3	114	14,1
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,5	13,1	30	276	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	0,4	19,5	94	0
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>17,3</b>	<b>18,9</b>	<b>66,6</b>	<b>507</b>	<b>15,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,3	4,1	30,1	179	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>9,6</b>	<b>7,8</b>	<b>37,1</b>	<b>258</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4,6	5,7	18	143	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	10,6	74	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,1	12	57	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>40,6</b>	<b>274</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>48,9</b>	<b>49,2</b>	<b>196,9</b>	<b>1432</b>	<b>17</b>

Повар \_\_\_\_\_