



# МЕНЮ

11 ноября 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,3	2,9	27,4	153	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,3	1,5	14,5	85	0
<b>Итого</b>			<b>334</b>	<b>10,2</b>	<b>6,6</b>	<b>48</b>	<b>293</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/9	4,6	5,1	9,8	107	12,2
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,5	11,3	30,1	260	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,4	0,3	15	72	0
<b>Итого</b>			<b>499</b>	<b>16,5</b>	<b>16,7</b>	<b>59,8</b>	<b>458</b>	<b>13,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,3	4,2	30,1	179	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>9,6</b>	<b>7,9</b>	<b>37,1</b>	<b>258</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4,6	5,6	17,9	142	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,1	10,5	72	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,1	10,1	48	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>8,7</b>	<b>7,8</b>	<b>38,5</b>	<b>262</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>45</b>	<b>39</b>	<b>183,4</b>	<b>1271</b>	<b>15</b>

Повар Ледух