



# МЕНЮ

16 июля 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4,9	7,5	18,4	162	0,5
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,9	2,5	10,6	77	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/5/4	3,5	5,5	16	128	0
Итого			339	11,3	15,5	45	367	1
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,9	86	4,01
Итого			200	1	0,2	19,9	86	4,01
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/9	4,9	6,6	10,2	124	13,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	2,2	4	13,6	99	6,5
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	10,2	11,4	3,6	157	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,4	0,3	15,2	73	0
Итого			499	19,7	22,3	49,4	480	20,6
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			180	6,6	6,6	29,3	204	0,8
<b>Ужин</b>								
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	18,9	16,5	13,7	282	0,3
2008	411	ПОДЛИВА СЛАДКАЯ	30			7,8	31	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,2	13,2	62	0
Итого			330	21	16,7	40,7	399	0,3
Всего				59,6	61,3	184,3	1536	26,71

Повар \_\_\_\_\_

*Чертков*