



# МЕНЮ

20 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>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 189           | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ                               | 150        | 3,9               | 4,7         | 21,5         | 145                           | 0,5           |
| 2012              | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                          | 150        | 2,6               | 2,1         | 10,5         | 72                            | 0,5           |
| 2012              |               | БАТОН С СЫРОМ                                       | 30/0/4     | 3,4               | 1,5         | 15,6         | 90                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>334</b> | <b>9,9</b>        | <b>8,3</b>  | <b>47,6</b>  | <b>307</b>                    | <b>1</b>      |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ  | 200        | 1                 | 0,2         | 19,8         | 86                            | 4             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>200</b> | <b>1</b>          | <b>0,2</b>  | <b>19,8</b>  | <b>86</b>                     | <b>4</b>      |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 100           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ | 150/9      | 4,5               | 5,2         | 12,4         | 117                           | 4,1           |
| 2008              | 309           | РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ                              | 150        | 8,3               | 7,7         | 9,4          | 142                           | 11,4          |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                         | 150        |                   |             | 6,8          | 27                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 40         | 2,3               | 0,3         | 14,7         | 71                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>499</b> | <b>15,1</b>       | <b>13,2</b> | <b>43,3</b>  | <b>357</b>                    | <b>15,5</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                    | 150        | 4,3               | 3,7         | 7            | 79                            | 0,8           |
| 2012              | 473           | УГОЛОК С ПОВИДЛОМ                                   | 50         | 5,4               | 3,4         | 42,3         | 221                           | 0,1           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>200</b> | <b>9,7</b>        | <b>7,1</b>  | <b>49,3</b>  | <b>300</b>                    | <b>0,9</b>    |
| <b>Ужин</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 33            | САЛАТ "СВЕКОЛКА"                                    | 40         | 0,6               | 1           | 3,2          | 24                            | 1,5           |
| 2008              | 250           | СУФЛЕ РЫБНОЕ  | 110        | 7                 | 7,2         | 1,1          | 98                            | 0,1           |
| 2008              | 431           | ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 150        | 0,1               |             | 6            | 24                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 30         | 1,5               | 0,1         | 9,8          | 46                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>330</b> | <b>9,2</b>        | <b>8,3</b>  | <b>20,1</b>  | <b>192</b>                    | <b>1,6</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>44,9</b>       | <b>37,1</b> | <b>180,1</b> | <b>1242</b>                   | <b>23</b>     |

Повар 