



# МЕНЮ

23 августа 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,6	6,7	22,5	169	0,5
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,8	2,3	10,9	77	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/5/4	2,9	5,5	12,5	112	0
<b>Итого</b>			<b>339</b>	<b>10,3</b>	<b>14,5</b>	<b>45,9</b>	<b>358</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,2	0,2	4,3	21	4,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>295</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>24,1</b>	<b>107</b>	<b>8,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	104	СУП С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	5,5	6,5	11,8	131	4,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	2	4	12,1	92	5,7
2008	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	60	9,7	9,1	3,3	135	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,3	16,5	79	0
<b>Итого</b>			<b>499</b>	<b>19,8</b>	<b>19,9</b>	<b>49,5</b>	<b>460</b>	<b>10,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,5	4,1	31,6	197	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>12,8</b>	<b>7,8</b>	<b>38,6</b>	<b>276</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,8	1,9	4	38	2,2
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	8,9	3,8	18,6	145	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,9	0,1	5,8	27	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>10,7</b>	<b>5,8</b>	<b>34,4</b>	<b>234</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего</b>				<b>54,8</b>	<b>48,4</b>	<b>192,5</b>	<b>1435</b>	<b>23,2</b>

Повар Лопух