



# МЕНЮ

28 августа 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	6,3	21,4	159	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,1	10,4	72	0,4
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/5/4	3,4	5,5	15,6	126	0
<b>Итого</b>			<b>339</b>	<b>9,9</b>	<b>13,9</b>	<b>47,4</b>	<b>357</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	150/9	4,5	6,4	11,4	124	3,6
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	150	8,3	7,7	9,2	141	11,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	16,9	81	0
<b>Итого</b>			<b>499</b>	<b>15,4</b>	<b>14,5</b>	<b>44,3</b>	<b>373</b>	<b>14,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,8	6,6	30,7	217	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>13,1</b>	<b>10,3</b>	<b>37,7</b>	<b>296</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	40	0,7	1	3	25	5,8
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	5,8	11,1	1,7	131	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,1	11	52	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>8,3</b>	<b>12,2</b>	<b>21,7</b>	<b>232</b>	<b>6</b>
<b>Всего</b>				<b>46,7</b>	<b>50,9</b>	<b>151,1</b>	<b>1258</b>	<b>22,6</b>

Повар Маш