



# МЕНЮ

20 марта 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>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5,70	6,89	26,43	191,24	0,46
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	28/6/4	2,09	5,37	14,19	113,50	0,00
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	154	2,99	2,55	11,68	82,41	0,52
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>10,78</b>	<b>14,81</b>	<b>52,30</b>	<b>387,15</b>	<b>0,98</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	169	0,68	0,68	16,54	79,32	16,88
<b>Итого</b>			<b>169</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>16,54</b>	<b>79,32</b>	<b>16,88</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	16	0,13	0,02	0,27	2,09	0,80
2008	107	СУП КУДРЯВЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	9,08	12,43	11,34	198,17	5,64
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	71	9,13	14,02	2,73	173,64	0,84
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,07	4,99	21,19	142,31	10,34
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,92	27,65	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	6	0,43	0,06	2,73	13,11	0,00
<b>Итого</b>			<b>593</b>	<b>21,84</b>	<b>31,52</b>	<b>45,18</b>	<b>556,97</b>	<b>17,62</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	151	4,46	3,84	7,38	83,01	0,82
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,61	2,10	15,94	89,35	0,00
<b>Итого</b>			<b>172</b>	<b>6,07</b>	<b>5,94</b>	<b>23,32</b>	<b>172,36</b>	<b>0,82</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ОМЛЕТ	168	7,57	6,84	1,20	96,74	0,09
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	202	0,09	0,00	5,71	23,24	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,99	0,16	13,08	61,74	0,00
<b>Итого</b>			<b>396</b>	<b>9,65</b>	<b>7,00</b>	<b>19,99</b>	<b>181,72</b>	<b>0,11</b>
<b>Всего</b>				<b>49,02</b>	<b>59,95</b>	<b>157,33</b>	<b>1 377,52</b>	<b>36,41</b>

Ответственный за питание \_\_\_\_\_

Седова Кристина Илларионовна