

**МЕНЮ**

10 октября 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>								
2021	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,28	14,68	2,58	183,68	0,23
2006	244	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	40	1,20	0,08	2,52	15,52	1,60
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ **	180	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>13,06</b>	<b>14,88</b>	<b>21,82</b>	<b>273,43</b>	<b>1,85</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	496	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,33	0,14	9,53	46,90	40,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,33</b>	<b>0,14</b>	<b>9,53</b>	<b>46,90</b>	<b>40,00</b>
<b>Обед</b>								
2016	55	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,74	1,98	4,13	38,12	1,86
2004	42	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	139/11	4,10	5,67	10,74	112,71	6,24
2021	303	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	1,95	3,91	1,86	50,54	0,09
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	3,85	15,67	106,83	7,60
2016	366	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,19	0,73	1,10	11,83	0,28
2021	486	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	9,63	40,77	1,20
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>11,40</b>	<b>16,52</b>	<b>55,85</b>	<b>421,99</b>	<b>17,27</b>
<b>Полдник</b>								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,00
2016	420	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	5,44	4,00	8,80	97,60	1,12
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>7,66</b>	<b>6,82</b>	<b>30,73</b>	<b>219,70</b>	<b>1,12</b>
<b>Ужин</b>								
2016	89/129	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ*	152/18	5,42	5,23	12,09	117,40	6,17
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>7,81</b>	<b>5,42</b>	<b>34,12</b>	<b>216,74</b>	<b>6,19</b>
<b>Всего</b>				<b>40,26</b>	<b>43,78</b>	<b>152,05</b>	<b>1 178,76</b>	<b>66,43</b>