

**МЕНЮ**

20 января 2025 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	416	КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	2,80	2,60	24,19	130,86	0,06
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	0,78	0,85	10,12	51,31	0,04
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	31/6	2,35	5,40	15,95	121,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>337</b>	<b>5,93</b>	<b>8,85</b>	<b>50,26</b>	<b>304,05</b>	<b>0,10</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	57	0,40	1,54	2,09	24,18	0,62
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	5,42	8,06	11,23	140,17	13,52
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	113	8,21	10,92	18,80	206,33	0,76
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,19	0,29	14,04	67,56	0,00
<b>Итого</b>			<b>533</b>	<b>16,22</b>	<b>20,81</b>	<b>51,00</b>	<b>457,59</b>	<b>14,90</b>
<b>Полдник</b>								
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	43	3,21	0,52	23,42	110,97	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	115	3,24	2,79	5,37	60,40	0,60
<b>Итого</b>			<b>158</b>	<b>6,45</b>	<b>3,31</b>	<b>28,79</b>	<b>171,37</b>	<b>0,60</b>
<b>Ужин</b>								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	44	10,69	5,41	3,58	105,99	0,19
2008	187	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	106	7,07	0,98	14,79	96,46	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	10,89	43,54	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,79	0,15	11,76	55,51	0,00
<b>Итого</b>			<b>323</b>	<b>19,55</b>	<b>6,54</b>	<b>41,02</b>	<b>301,50</b>	<b>0,19</b>
<b>Всего</b>				<b>48,15</b>	<b>39,51</b>	<b>171,07</b>	<b>1 234,51</b>	<b>15,79</b>

Ответственный за питание \_\_\_\_\_ Седова Кристина Илларионовна

**МЕНЮ**

20 января 2025 г.

**Сад 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>								
2012	416	КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	3,72	3,57	29,85	165,60	0,08
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,06	1,13	12,88	65,99	0,06
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	31/5	2,35	5,11	15,92	119,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>436</b>	<b>7,13</b>	<b>9,81</b>	<b>58,65</b>	<b>350,77</b>	<b>0,14</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	57	0,40	1,57	2,09	24,47	0,62
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	6,12	8,79	12,65	155,28	15,14
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,90	13,67	25,15	263,23	0,98
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	5,00	19,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,74	0,36	17,52	84,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>648</b>	<b>19,16</b>	<b>24,39</b>	<b>62,41</b>	<b>547,24</b>	<b>16,74</b>
<b>Полдник</b>								
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	42	3,13	0,45	23,43	110,17	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	154	4,33	3,73	7,17	80,61	0,80
<b>Итого</b>			<b>196</b>	<b>7,46</b>	<b>4,18</b>	<b>30,60</b>	<b>190,78</b>	<b>0,80</b>
<b>Ужин</b>								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	44	10,69	5,36	3,58	105,45	0,19
2008	187	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	105	7,06	0,96	14,76	96,00	0,00
к/к *	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	161	0,00	0,00	7,47	29,85	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,37	0,19	15,61	73,69	0,00
<b>Итого</b>			<b>341</b>	<b>20,12</b>	<b>6,51</b>	<b>41,42</b>	<b>304,99</b>	<b>0,19</b>
<b>Всего</b>				<b>53,87</b>	<b>44,89</b>	<b>193,08</b>	<b>1 393,78</b>	<b>17,87</b>

Ответственный за питание \_\_\_\_\_ Седова Кристина Илларионовна