

**МЕНЮ**

28 января 2025 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>								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,69	4,60	25,06	161,04	0,41
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	24/3	1,81	3,28	12,28	85,88	0,00
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	118	2,26	1,92	10,41	68,55	0,39
<b>Итого</b>			<b>295</b>	<b>8,76</b>	<b>9,80</b>	<b>47,75</b>	<b>315,47</b>	<b>0,80</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	107	0,54	0,11	10,84	46,16	2,15
<b>Итого</b>			<b>107</b>	<b>0,54</b>	<b>0,11</b>	<b>10,84</b>	<b>46,16</b>	<b>2,15</b>
<b>Обед</b>								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	63	1,74	1,91	9,64	63,29	5,36
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,18	3,24	13,69	96,71	3,82
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ПОРЦИОННЫЕ	97	16,84	16,08	9,76	251,85	18,30
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,83	27,32	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,34	0,31	14,96	71,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>23,10</b>	<b>21,54</b>	<b>54,88</b>	<b>511,16</b>	<b>27,48</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	113	3,35	2,89	5,55	62,39	0,62
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>133</b>	<b>4,85</b>	<b>4,85</b>	<b>20,43</b>	<b>145,79</b>	<b>0,62</b>
<b>Ужин</b>								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	54	9,37	7,04	1,38	106,76	0,26
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	65	1,59	2,57	16,74	96,57	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	206	0,08	0,00	6,99	28,24	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,46	0,12	9,59	45,28	0,00
<b>Итого</b>			<b>344</b>	<b>12,50</b>	<b>9,73</b>	<b>34,70</b>	<b>276,85</b>	<b>0,28</b>
<b>Всего</b>				<b>49,75</b>	<b>46,03</b>	<b>168,60</b>	<b>1 295,43</b>	<b>31,33</b>

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

# МЕНЮ

28 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,68	4,63	24,98	160,96	0,41
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	155	3,41	2,89	12,37	90,06	0,59
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	28/4/6	2,38	4,11	16,23	111,62	0,00
<b>Итого</b>			<b>343</b>	<b>10,47</b>	<b>11,63</b>	<b>53,58</b>	<b>362,64</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	107	0,54	0,11	10,82	46,06	2,14
<b>Итого</b>			<b>107</b>	<b>0,54</b>	<b>0,11</b>	<b>10,82</b>	<b>46,06</b>	<b>2,14</b>
<b>Обед</b>								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	63	1,73	1,89	9,64	63,03	5,36
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,10	4,44	19,75	136,54	5,37
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ПОРЦИОННЫЕ	199	14,67	13,13	14,72	237,19	29,83
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,32	37,28	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,91	0,39	18,65	89,74	0,00
<b>Итого</b>			<b>706</b>	<b>22,41</b>	<b>19,85</b>	<b>72,08</b>	<b>563,78</b>	<b>40,56</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	151	4,26	3,68	7,05	79,32	0,79
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>171</b>	<b>5,76</b>	<b>5,64</b>	<b>21,93</b>	<b>162,72</b>	<b>0,79</b>
<b>Ужин</b>								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	55	9,39	6,98	1,37	106,24	0,26
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	66	1,60	2,70	16,70	97,59	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	231	0,09	0,00	5,99	24,33	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,95	0,16	12,81	60,45	0,00
<b>Итого</b>			<b>378</b>	<b>13,03</b>	<b>9,84</b>	<b>36,87</b>	<b>288,61</b>	<b>0,28</b>
<b>Всего</b>				<b>52,21</b>	<b>47,07</b>	<b>195,28</b>	<b>1 423,81</b>	<b>44,77</b>

Отвественный за питание \_\_\_\_\_ Седова Кристина Илларионовна