



МЕНЮ

3 декабря 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 95 | 8,7 | 15,1 | 1,7 | 177 | 0,1 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | 4,1 | | 37 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА КОНЦЕНТРИРОВАННОМ МОЛОКЕ | 160 | 1 | 0,9 | 13,1 | 63 | 0,1 |
| 2008 | | БАТОН | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,5 | 46 | 0 |
| Итого | | | 280 | 11,3 | 20,3 | 24,3 | 323 | 0,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК | 103 | 0,5 | | 7,5 | 32 | 177,8 |
| Итого | | | 103 | 0,5 | | 7,5 | 32 | 177,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 28 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7 | 6,9 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 180 | 4,4 | 4,5 | 11,2 | 104 | 2,9 |
| 2008 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 100 | 2,5 | 4 | 8,2 | 81 | 22,2 |
| 2008 | 286 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 55/20 | 10,3 | 10,7 | 11,6 | 184 | 0,4 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 10,7 | 43 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79 | 0 |
| Итого | | | 573 | 20 | 19,7 | 59,3 | 498 | 32,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 151 | 4,3 | 4,7 | 6,9 | 88 | 0,8 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 11 | 0,8 | 1 | 8 | 45 | 0 |
| Итого | | | 162 | 5,1 | 5,7 | 14,9 | 133 | 0,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 235 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОВОЩАМИ | 150 | 11,5 | 4,4 | 18,1 | 160 | 9 |
| 2008 | 429 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150/11 | 0,1 | | 10,9 | 44 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 36 | 2,7 | 0,2 | 18,1 | 85 | 0 |
| Итого | | | 347 | 14,3 | 4,6 | 47,1 | 289 | 9 |
| Всего | | | | 51,2 | 50,3 | 153,1 | 1275 | 220,2 |



МЕНЮ

3 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 115 | 10,8 | 18,5 | 2 | 217 | 0,2 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | | 6,7 | 0,1 | 61 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА КОНЦЕНТРИРОВАННОМ МОЛОКЕ | 185 | 1,2 | 1 | 14,9 | 73 | 0,1 |
| 2008 | | БАТОН | 33 | 2,6 | 0,3 | 15,9 | 77 | 0 |
| Итого | | | 341 | 14,6 | 26,5 | 32,9 | 428 | 0,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК | 103 | 0,5 | | 7,5 | 32 | 177,8 |
| Итого | | | 103 | 0,5 | | 7,5 | 32 | 177,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 42 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 10 | 10,4 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 200 | 5,3 | 5,4 | 11,8 | 117 | 3,1 |
| 2008 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,9 | 5,4 | 11,8 | 114 | 32,9 |
| 2008 | 286 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 65/25 | 12,3 | 11,8 | 13,9 | 210 | 0,4 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 12,5 | 50 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 99 | 0 |
| Итого | | | 712 | 25,2 | 23,1 | 72,2 | 600 | 46,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 151 | 4,3 | 4,7 | 6,9 | 88 | 0,8 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 19 | 1,4 | 1,7 | 13,6 | 76 | 0 |
| Итого | | | 170 | 5,7 | 6,4 | 20,5 | 164 | 0,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 235 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОВОЩАМИ | 200 | 13,8 | 6,3 | 24,2 | 210 | 12,1 |
| 2008 | 429 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/13 | 0,1 | | 12,7 | 51 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 36 | 2,7 | 0,2 | 18,1 | 85 | 0 |
| Итого | | | 429 | 16,6 | 6,5 | 55 | 346 | 12,1 |
| Всего | | | | 62,6 | 62,5 | 188,1 | 1570 | 237,8 |