



МЕНЮ

11 декабря 2024 г.

Ясли 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 150 | 3,9 | 5,5 | 20,5 | 147 | 0,1 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | 4,1 | | 37 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА КОНЦЕНТРИРОВАННОМ МОЛОКЕ | 145 | 0,8 | 0,7 | 13 | 61 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 31 | 2,2 | 0,2 | 14,9 | 71 | 0 |
| Итого | | | 331 | 6,9 | 10,5 | 48,4 | 316 | 0,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК | 105 | 0,5 | | 7,7 | 33 | 181,1 |
| Итого | | | 105 | 0,5 | | 7,7 | 33 | 181,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ | 55 | 0,6 | | 1,3 | 8 | 5,5 |
| 2008 | 75 | СВЕКОЛЬНИК | 190 | 4,2 | 4,2 | 14,6 | 114 | 6,2 |
| 2008 | 181 | РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 2,5 | 3,2 | 26,4 | 144 | 0 |
| 2008 | 240 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ | 60 | 12,9 | 6,9 | 10,5 | 155 | 0,5 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,7 | 1,4 | 3,6 | 30 | 0,7 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 11,1 | 44 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 41 | 2,6 | 0,4 | 17,1 | 82 | 0 |
| Итого | | | 636 | 23,5 | 16,1 | 84,6 | 577 | 12,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 4,7 | 6,9 | 87 | 0,8 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 12 | 0,9 | 1,1 | 8,9 | 49 | 0 |
| Итого | | | 162 | 5,2 | 5,8 | 15,8 | 136 | 0,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 142 | ОВОЩНОЕ РАГУ | 120 | 3,6 | 4,7 | 20,9 | 141 | 22,4 |
| 2008 | 429 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150/11 | 0,1 | | 11,3 | 46 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 31 | 2,3 | 0,2 | 15,4 | 73 | 0 |
| Итого | | | 312 | 6 | 4,9 | 47,6 | 260 | 22,4 |
| Всего | | | | 42,1 | 37,3 | 204,1 | 1322 | 217,3 |



МЕНЮ

11 декабря 2024 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 200 | 5,1 | 7,6 | 26 | 193 | 0,1 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 9 | | 7,1 | 0,1 | 64 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА КОНЦЕНТРИРОВАННОМ МОЛОКЕ | 175 | 1 | 0,9 | 16,1 | 76 | 0,1 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 24,5 | 116 | 0 |
| Итого | | | 434 | 9,9 | 15,9 | 66,7 | 449 | 0,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК | 105 | 0,5 | | 7,7 | 33 | 181,1 |
| Итого | | | 105 | 0,5 | | 7,7 | 33 | 181,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ | 83 | 0,9 | | 2 | 12 | 8,3 |
| 2008 | 75 | СВЕКОЛЬНИК | 210 | 4,6 | 4,6 | 16,6 | 128 | 6,9 |
| 2008 | 181 | РИС ОТВАРНОЙ | 130 | 2,9 | 4,2 | 31 | 174 | 0 |
| 2008 | 240 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ | 70 | 15,3 | 8,2 | 13,9 | 191 | 0,6 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 55 | 1 | 2,1 | 6,2 | 48 | 1,2 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 13,8 | 55 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 52 | 3,3 | 0,5 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 780 | 28 | 19,6 | 104,7 | 710 | 17 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 4,7 | 6,9 | 87 | 0,8 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 19 | 1,4 | 1,8 | 14,1 | 79 | 0 |
| Итого | | | 169 | 5,7 | 6,5 | 21 | 166 | 0,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 142 | ОВОЩНОЕ РАГУ | 150 | 4,4 | 5,5 | 26,1 | 174 | 27,9 |
| 2008 | 429 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/13 | 0,1 | | 14,1 | 57 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 31 | 2,3 | 0,2 | 15,4 | 73 | 0 |
| Итого | | | 374 | 6,8 | 5,7 | 55,6 | 304 | 27,9 |
| Всего | | | | 50,9 | 47,7 | 255,7 | 1662 | 227 |