

**МЕНЮ**  
23 января 2023 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>								
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	150	5,6	6,6	21,3	167	0,4
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергик)	150	4,4	4	23,4	147	0
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>7,5</b>	<b>12</b>	<b>40,8</b>	<b>300</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,5	2	2,6	31	0,9
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	6,7	1,9	15,6	107	5,6
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,7	11,7	8,3	182	14,1
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,2	1,9	19	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>20,8</b>	<b>17,2</b>	<b>54,9</b>	<b>452</b>	<b>20,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2017	36	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	4,3	6,6	24,3	182	10,3
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,3	3,5	11,4	91	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		БАНАН	180	2,7	0,9	38	174	18,08
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>14,2</b>	<b>13,9</b>	<b>106,2</b>	<b>617</b>	<b>28,98</b>
<b>Всего</b>				<b>43,5</b>	<b>43,3</b>	<b>221,7</b>	<b>1455</b>	<b>54,18</b>

МЕНЮ  
23 января 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	200	7,8	8,9	29,1	228	0,6
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (аллергика)	200	4,9	5,3	21,9	155	0
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>448</b>	<b>11,1</b>	<b>16,1</b>	<b>62,4</b>	<b>423</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,7	3,4	4,3	52	1,6
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	9	2,4	20,8	141	7,4
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,4	14,6	10,3	227	17,5
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>26,9</b>	<b>22,9</b>	<b>72,2</b>	<b>596</b>	<b>27</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2017	36	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,8	7,6	27,3	205	11,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15,3	121	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		БАНАН	180	2,7	0,9	38	174	18,08
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>16,6</b>	<b>16,4</b>	<b>118,9</b>	<b>699</b>	<b>30,48</b>
<b>Всего</b>				<b>55,6</b>	<b>55,6</b>	<b>273,3</b>	<b>1804</b>	<b>62,08</b>