



# МЕНЮ

9 августа 2024 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	5,2	16,1	128	0,4
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,3	14,1	113	0,7
2005	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/6	3,6	5,2	14,9	121	0,1
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>11,4</b>	<b>14,7</b>	<b>45,1</b>	<b>362</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5	148	3,9	3,6	15,5	114	0,5
<b>Итого</b>			<b>148</b>	<b>3,9</b>	<b>3,6</b>	<b>15,5</b>	<b>114</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2005	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	145	4,4	4	12,4	103	3,9
2005	604	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	50	10,6	11,8	0,7	151	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	2,2	5,2	46	12,6
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,4	2	7,6	53	3,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	9	38	26
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,2	76	0
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>20,5</b>	<b>20,6</b>	<b>50,1</b>	<b>467</b>	<b>46,4</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,4	10,6	1,9	136	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,6		1,3	8	0,8
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	30	2,2	0,6	14,8	73	0
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>11,3</b>	<b>11,2</b>	<b>25,5</b>	<b>247</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>47,1</b>	<b>50,1</b>	<b>136,2</b>	<b>1190</b>	<b>49,1</b>

Утверждаю



**МЕНЮ**  
9 августа 2024 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>								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,3	7,4	20,2	169	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	4,8	16,5	128	0,8
2005	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	37/7/10	5	8,1	18,6	168	0,1
<b>Итого</b>			<b>459</b>	<b>14,8</b>	<b>20,3</b>	<b>55,3</b>	<b>465</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5	168	4,4	4,1	17,7	129	0,6
<b>Итого</b>			<b>168</b>	<b>4,4</b>	<b>4,1</b>	<b>17,7</b>	<b>129</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2005	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	195	5,8	5,3	16,6	138	4,9
2005	604	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	55	11,6	12,9	0,8	166	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,6	2,5	6,3	55	14,6
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	70	1,6	2,3	8,8	62	4,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	12,9	54	38,3
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19	95	0
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>24</b>	<b>23,7</b>	<b>64,4</b>	<b>570</b>	<b>62,3</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,9	12,7	2,2	162	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	25	0,8	0,1	1,6	10	1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	40	2,9	0,8	19,8	97	0
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>13,7</b>	<b>13,6</b>	<b>33,5</b>	<b>309</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>56,9</b>	<b>61,7</b>	<b>170,9</b>	<b>1473</b>	<b>65,6</b>