



**МЕНЮ**  
**10 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	6	15,8	133	0,5
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,1	3,3	17,9	109	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,4	116	0,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180			8,2	33	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/8	2,2	7	14,9	131	0
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>10</b>	<b>17,2</b>	<b>46,1</b>	<b>380</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,1		8,4	34	0,4
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>8,4</b>	<b>34</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	4	5,9	5,9	97	7,3
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	50	0,8	2,6	4,9	46	0,2
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,5	26,3	154	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,2	1,9	19	0,2
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	10,1	43	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>539</b>	<b>11,9</b>	<b>13,7</b>	<b>68,3</b>	<b>443</b>	<b>8,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	160	8,4	8,1	16,4	173	15,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО	131	0,5	0,5	12,5	60	5,2
<b>Итого</b>			<b>471</b>	<b>11,4</b>	<b>9,5</b>	<b>54</b>	<b>350</b>	<b>20,8</b>
<b>Всего</b>				<b>33,4</b>	<b>40,4</b>	<b>176,8</b>	<b>1207</b>	<b>31,3</b>



## МЕНЮ

10 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	210	4,9	7,8	21,3	176	0,6
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	210	1,9	4,3	16,4	112	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3	8,9	19,9	170	0
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>12,3</b>	<b>21,4</b>	<b>58,4</b>	<b>475</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,1		11,1	45	0,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>11,1</b>	<b>45</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,2	7,4	8,3	126	10,1
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	200	1,4	2	7	53	9,7
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	80	1,2	4,2	7,8	73	0,3
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	12,5	8,4		127	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,1	182	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	57	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>15,3</b>	<b>18,5</b>	<b>87,8</b>	<b>575</b>	<b>12,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	10,5	10,2	20,5	216	19,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ЯБЛОКО	131	0,5	0,5	12,5	60	5,2
<b>Итого</b>			<b>571</b>	<b>14,3</b>	<b>11,9</b>	<b>66,4</b>	<b>432</b>	<b>24,7</b>
<b>Всего</b>				<b>42</b>	<b>51,8</b>	<b>223,7</b>	<b>1527</b>	<b>39,2</b>