





# МЕНЮ

20 июля 2023 г.

ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,9	19,2	148	0,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,3	3,8	24,3	145	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,6	85	0,5
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	3,5	2,8	11,8	87	0,1
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>10,6</b>	<b>11,7</b>	<b>42,6</b>	<b>320</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	150	0,2		12,7	52	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>12,7</b>	<b>52</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	23	0,2		0,6	3	2,3
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	150	1,7	2,5	11,4	74	3,7
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	1,9	4,2	2,2	54	0,1
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	40/40	10,3	12	2,6	160	0,7
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (аллергики)	130	2,8	4,8	16	118	7,5
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,2	2	20	0,2
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,2	0,1	10,2	43	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>563</b>	<b>9,5</b>	<b>11,8</b>	<b>73</b>	<b>429</b>	<b>7,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,8	12,9	28,5	246	14,4
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	60	6	7,4	36	235	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,4	0,4	10,5	50	4,4
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>12,7</b>	<b>21,6</b>	<b>100,1</b>	<b>648</b>	<b>19</b>
<b>Всего</b>				<b>33</b>	<b>45,1</b>	<b>228,4</b>	<b>1449</b>	<b>27,3</b>