



## МЕНЮ

22 ноября 2024 г.

ясли 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	5,8	16,2	134	0,5
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,5	8,5	29,6	207	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	12,4	107	0,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180			9,8	39	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	29/4/6	3,5	5,5	14,6	122	0,1
<b>Итого</b>			<b>369</b>	<b>11,7</b>	<b>15,7</b>	<b>43,2</b>	<b>363</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	149	4	3,8	16,4	118	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150			6,9	28	0
<b>Итого</b>			<b>149</b>	<b>4</b>	<b>3,8</b>	<b>16,4</b>	<b>118</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	4,2	5,3	10,9	112	2,9
		БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	50	9,5	11,3	0,7	143	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	2	4,9	44	12,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,7	2,3	10,3	70	4,9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1		8,6	36	17,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>19,5</b>	<b>21,3</b>	<b>54,6</b>	<b>489</b>	<b>38,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,4	11,7	1,8	146	0,2
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый (аллергики)	140	10,1	6,5	23,7	195	12,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,6		1,3	8	0,8
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ПРЯНИК	29	2	0,9	25,6		0
<b>Итого</b>			<b>329</b>	<b>13,5</b>	<b>13,5</b>	<b>46,5</b>	<b>242</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>48,7</b>	<b>54,3</b>	<b>160,7</b>	<b>1212</b>	<b>40,6</b>



# МЕНЮ

22 ноября 2024 г.

## Сад 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,2	7,8	21,8	179	0,6
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,2	4,3	16,9	115	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/10	5,1	8,5	19,8	176	0,1
<b>Итого</b>			<b>461</b>	<b>15</b>	<b>21,2</b>	<b>56,5</b>	<b>478</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,9	4,5	19,8	142	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,8</b>	<b>142</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,9	7,8	15,7	160	4,1
		БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	55	10,5	12,4	0,8	157	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,6	2,3	5,8	51	14,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	70	2	2,7	12	81	5,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	12,3	51	31,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>23,5</b>	<b>25,8</b>	<b>70,6</b>	<b>605</b>	<b>56,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,9	11,7	2,1	153	0,2
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ (аллергики)	160	10,9	19,5	25,2	320	12,8
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	25	0,8	0,1	1,6	10	1
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6		0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>16</b>	<b>13,9</b>	<b>53</b>	<b>281</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>59,4</b>	<b>65,4</b>	<b>199,9</b>	<b>150€</b>	<b>58,9</b>