

Утверждаю



# МЕНЮ

26 января 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>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,5	8,7	21	185	0,6
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	205	2,4	5,2	12	105	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
<b>Итого</b>			<b>801</b>	<b>13,9</b>	<b>23,7</b>	<b>66,6</b>	<b>536</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>36,6</b>	<b>204</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,6	4,6	4,8	79	5,2
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	7,5	8,8	4,9	128	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4	16,2	112	7,7
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	9,9	42	31,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>637</b>	<b>19,1</b>	<b>18,4</b>	<b>74,8</b>	<b>539</b>	<b>62,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (аллергики)	180	9,5	9,1	18,3	194	17,5
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>26,9</b>	<b>30,7</b>	<b>45,5</b>	<b>566</b>	<b>17,8</b>
<b>Всего</b>				<b>64,9</b>	<b>76,8</b>	<b>223,5</b>	<b>1845</b>	<b>85,6</b>

Утверждаю



# МЕНЮ

26 января 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>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,5	8,7	21	185	0,6
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергии)	205	2,4	5,2	12	105	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>648</b>	<b>13,5</b>	<b>20,8</b>	<b>69,2</b>	<b>503</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,6	4,3	18,6	134	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>5,6</b>	<b>4,5</b>	<b>38,8</b>	<b>220</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,1	6,4	6,9	111	7,4
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	75	11,1	13,3	7,3	193	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,7	19,2	132	9,1
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,2	56	41,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>795</b>	<b>25,5</b>	<b>25,5</b>	<b>90,4</b>	<b>691</b>	<b>76,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ аллергии	180	9,5	9,1	18,3	194	17,5
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>27,7</b>	<b>31</b>	<b>51,4</b>	<b>596</b>	<b>17,8</b>
<b>Всего</b>				<b>72,3</b>	<b>81,8</b>	<b>249,8</b>	<b>2010</b>	<b>99,6</b>