



МЕНЮ
15 августа 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 32 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,3 | 5,5 | 18,5 | 142 | 0,4 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,9 | 4,2 | 14,9 | 114 | 0,7 |
| 2005 | 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 30/6/6 | 3,7 | 6,6 | 14,9 | 133 | 0,1 |
| Итого | | | 372 | 11,9 | 16,3 | 48,3 | 389 | 1,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 440 | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,6 | | 13 | 55 | 0,2 |
| Итого | | | 150 | 0,6 | | 13 | 55 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 10 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 5,4 | 2 | 11,4 | 85 | 3,1 |
| 2010 | 68 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ | 30/30 | 11,1 | 7,4 | 2,9 | 123 | 1 |
| 2012 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 2,8 | 3,9 | 28,3 | 159 | 0 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 21 | 0,2 | | 0,5 | 3 | 2,2 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 40 | 1,2 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,5 | 0,5 | 15,3 | 77 | 0 |
| Итого | | | 531 | 22,1 | 13,9 | 67,8 | 487 | 7,5 |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | |
| 2010 | 82 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 150 | 7,2 | 8,2 | 12,5 | 156 | 27,5 |
| к/к | к/к | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,1 | | 0,2 | 1 | 0 |
| | | ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ | 15 | 1,5 | 5 | 7,4 | 81 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ | 30 | 2,2 | 0,6 | 14,8 | 73 | 0 |
| Итого | | | 345 | 11 | 13,8 | 34,9 | 311 | 27,5 |
| Всего | | | | 45,6 | 44 | 164 | 1242 | 36,4 |



МЕНЮ

15 августа 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 32 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 6 | 7,6 | 25,5 | 195 | 0,6 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 4,4 | 4,7 | 16,8 | 127 | 0,8 |
| 2005 | 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40/8/10 | 5,2 | 9,2 | 19,9 | 183 | 0,1 |
| Итого | | | 463 | 15,6 | 21,5 | 62,2 | 505 | 1,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 440 | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,8 | | 17,4 | 73 | 0,2 |
| Итого | | | 200 | 0,8 | | 17,4 | 73 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 10 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 7,1 | 2,5 | 15,2 | 112 | 3,9 |
| 2010 | 68 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ | 40/40 | 13,8 | 10,2 | 3,7 | 162 | 1,3 |
| 2012 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 130 | 3,1 | 3,7 | 32,5 | 175 | 0 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 28 | 0,2 | | 0,7 | 4 | 2,8 |
| 2008 | 396 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,1 | 0,1 | 12,1 | 51 | 1,6 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,6 | 19,2 | 96 | 0 |
| Итого | | | 688 | 27,5 | 17,1 | 83,4 | 600 | 9,6 |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | |
| 2010 | 82 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 175 | 8,3 | 10,4 | 15 | 187 | 31,9 |
| к/к | к/к | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,1 | | 0,2 | 1 | 0 |
| | | ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ | 15 | 1,5 | 5 | 7,4 | 81 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ | 40 | 2,9 | 0,8 | 19,8 | 97 | 0 |
| Итого | | | 430 | 12,8 | 16,2 | 42,4 | 366 | 31,9 |
| Всего | | | | 56,7 | 54,8 | 205,4 | 1544 | 43,2 |