

# МЕНЮ

02 мая 2024 Г

## Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность,	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,6	4,2	20,8	48.9	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,9	1,6	16,1	87.5	0,65
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,4	8,1	17,1	144.1	0,1
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>10,9</b>	<b>13,9</b>	<b>54</b>	<b>280.5</b>	<b>1,15</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	100	0,5	0,1	9,8	70.1	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>70.1</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0,3	3,0	0,9	31.8	5,4
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,8	4,8	7,8	87.4	3
2012	307	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	8,1	7,8	5,1	122.3	0,4
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,4	2,9	6,8	36.3	22,4
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	150	0,7	0,1	20,2	86	0,3
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81.6	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>17</b>	<b>20,9</b>	<b>58,3</b>	<b>489.9</b>	<b>34,75</b>
<b>Полдник</b>								
2012	401	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	160	4,5	4	7,2	147.6	1,1
2008	530	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	62.6	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>7,5</b>	<b>7,9</b>	<b>37</b>	<b>210.2</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	13,1	9	20,4	219	0,5
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	2,1	5,3	42	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150			8,1	38.7	0
2008	386	ФРУКТ	100	0,3	0,2	7,2	51.4	3,5
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>14,2</b>	<b>11,3</b>	<b>41</b>	<b>350.1</b>	<b>4,1</b>
<b>Всего</b>				<b>50,1</b>	<b>54,1</b>	<b>200,1</b>	<b>1400</b>	<b>41,9</b>

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_