10.09.2025

3

МЕНЮ

Ясли 12 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сбор­**  **ник**  **рецеп­**  **тур** | №  **техн.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | | | **Энерге­тическая ценность, к кал** | **Вита­мин С, мг** |
| **Белки,г** | **Жиры, г** | **Угле­воды, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,18 | 4,02 | 6,86 | 60,76 | 0,00 |
|  | 10 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 30 | 0,84 | 1,49 | 1,67 | 22,58 | 1,30 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 12,55 | 17,03 | 2,35 | 121,38 | 0,20 |
|  | ТК№028 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | 0,50 |
| **Итого** | | | **360** | **19,37** | **24,94** | **23,58** | **288,72** | **2,00** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
|  | ТК№002 | ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0,60 | 0,50 | 15.50 | 70,50 | 3,00 |
| **Итого** | | | **150** | **0,60** | **0,50** | **15,50** | **70,50** | **3,00** |
| **Обед** | | | | | | | | |
|  | ТК№011 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,30 | 0,00 | 1,01 | 5,66 | 1,62 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 4,20 | 6,30 | 5,70 | 98,10 | 8,00 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 50/50 | 15,40 | 15,61 | 3,57 | 136,69 | 0,61 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 5,80 | 4,78 | 26,80 | 174,00 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 150/10 | 0,08 | 0,04 | 6,83 | 28,00 | 0,10 |
|  | ТК№003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫИ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 |
| **Итого** | | | **590** | **26,78** | **26,85** | **50,31** | **473,45** | **10,33** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 170 | 7,67 | 8,78 | 16,25 | 150,40 | 17,16 |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 4,25 | 6,96 | 28,32 | 177,34 | 0,00 |
|  | ТК№037 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 150 | 0,10 | 0,01 | 14,10 | 54,00 | 1,90 |
|  | ТК№003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫИ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 |
|  | ТК№005 | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 129 | 3,61 | 3,22 | 5,79 | 72,74 | 0,39 |
| **Итого** | | | **524** | **16,63** | **19,09** | **70,86** | **485,48** | **19,45** |
| **Всего** | | | | **63,38** | **71,38** | **160,25** | **1 318,15** | **34,78** |