18.09.2025

9

МЕНЮ

Ясли 12 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сбор­**  **ник**  **рецеп­**  **тур** | №  **техн.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | | | **Энерге­**  **тическая**  **ценность,**  **ккал** | **Вита­мин С, мг** |
| **Белки,г** | **Жиры, г** | **Угле­воды, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 35 | 1,74 | 2,61 | 19,63 | 84,48 | 2,24 |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 5,00 | 7,30 | 18,30 | 128,00 | 0,40 |
|  | ТК№028 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | 0,50 |
| **Итого** | | | **370** | **9,54** | **12,31** | **50,63** | **296,48** | **3,14** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
|  | ТК№006 | БАНАН СВЕЖИИ | 87 | 1,31 | 0,44 | 18,27 | 83,52 | 3,48 |
| **Итого** | | | **87** | **1,31** | **0,44** | **18,27** | **83,52** | **3,48** |
| **Обед** | | | | | | | | |
|  | ТК№009 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 40 | 0,30 | 0,00 | 0,70 | 5,20 | 0,80 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 4,20 | 6,20 | 7,70 | 100,70 | 5,10 |
| 2008 | 228 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 60 | 11,00 | 0,40 | 0,00 | 139,00 | 0,40 |
| 2012 | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,28 | 0,93 | 1,12 | 13,76 | 0,00 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,60 | 4,00 | 17,10 | 117,00 | 8,20 |
|  | ТК№024 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 158 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 | 0,90 |
|  | ТК№007 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫИ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,30 | 0,13 | 8,50 | 41,00 | 0,00 |
|  | ТК№004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 18 | 1,29 | 0,59 | 9,01 | 45,98 | 0,00 |
| **Итого** | | | **601** | **21,04** | **12,26** | **51,23** | **491,64** | **15,40** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 175 | 7,67 | 8,79 | 16,26 | 150,46 | 17,17 |
|  | ТК№036 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 150 | 0,10 | 0,10 | 18,10 | 73,50 | 0,60 |
|  | ТК№003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫИ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6.40 | 31,00 | 0,00 |
| 2008 | 451 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ | 50 | 2,37 | 6,18 | 24.93 | 138,05 | 5,25 |
|  | ТК№005 | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,63 | 70,63 | 0,38 |
| **Итого** |  | | **515** | **14,64** | **18,32** | **71,32** | **463,64** | **23,40** |
| **Всего** | | | | **46,53** | **43,33** | **191,45** | **1 335,28** | **45,42** |