26.09.2025

5

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 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 4,44 | 9,04 | 13,10 | 90,39 | 0,00 |
| 2008 | 190 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" | 150 | 2,60 | 2,50 | 18,50 | 128,00 | 0,60 |
|  | ТК№02  6 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,20 | 1,80 | 13,60 | 77,00 | 1,70 |
| **Итого** | | | **370** | **10,24** | **13,34** | **45,20** | **295,39** | **2,30** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
|  | ТК№00  2 | ГРУША СВЕЖАЯ | 147 | 0,59 | 0,49 | 15,19 | 69,09 | 2,94 |
| **Итого** | | | **147** | **0,59** | **0,49** | **15,19** | **69,09** | **2,94** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 40 | 0,60 | 2,30 | 1,20 | 36,50 | 0,10 |
| 2012 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясными ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150/15 | 3,40 | 1,80 | 9,40 | 67,40 | 5,20 |
| 2012 | 291 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 150 | 6,30 | 9,00 | 10,00 | 224,00 | 11,90 |
| 2012 | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,30 | 0,81 | 1,21 | 15,05 | 0,00 |
|  | ТК№03  1 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,30 | 0,00 | 5,80 | 85,00 | 0,00 |
|  | ТК№01  6 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫИ ОБОГАЩЕННЫЙ | 28 | 1,84 | 0,23 | 12,01 | 58,34 | 0,00 |
| **Итого** | | | **553** | **12,74** | **14,14** | **39,62** | **486,29** | **17,20** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | ТК№00  1 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 47 | 0,57 | 0,10 | 1,81 | 11,40 | 4,75 |
| 2012 | 208 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 120 | 4,20 | 6,70 | 23,10 | 192,00 | 0,10 |
|  | ТК№003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫИ ОБОГАЩЕННЫЙ | 17 | 1,13 | 0,14 | 7,23 | 35,03 | 0,00 |
| 2014 | 249 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 55 | 1,80 | 8,59 | 36,04 | 142,04 | 0,00 |
|  | ТК№03  0 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 28,00 | 0,80 |
| **Итого** | | | **394** | **7,70** | **15,53** | **75,18** | **408,47** | **5,65** |
| **Всего** | | | | **31,27** | **43,50** | **175,19** | **1 259,24** | **28,09** |