



МЕНЮ
3 февраля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	416	МАКАРОНЫ С ЯЙЦОМ	140	4,6	4,2	21,4	143	0
2012		СЫР РОССИЙСКИЙ	8	2	2,5		31	0,1
2012		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	1,9	0,7	12,9	66	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,3	26	0
Итого			358	8,6	7,4	40,6	266	0,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,8	72	0
Итого			150	0,8	0,2	15,8	72	0
Обед								
2008	90	ЩИ НА К/Б	150	3,9	5	7	89	7,6
2008	134	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	110	4,2	3,5	18,8	124	0
2012	311	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50	7,5	8,3	6,9	131	1,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,4	17,2	83	0
Итого			500	18,3	17,2	55,9	451	9,2
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	3	24	126	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	5,2	4,6	8,7	98	1
Итого			200	7,4	7,6	32,7	224	1
Ужин								
2008	444	ОМЛЕТ	150	8,8	10,6	4,6	155	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,2	12,1	57	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	11,3	79	0,5
Итого			360	13,5	13,2	28	291	1
Всего				48,6	45,6	173	1304	11,3



МЕНЮ
3 февраля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	416	МАКАРОНЫ С ЯЙЦОМ	160	6,2	4,4	30,8	188	0
2012		СЫР РОССИЙСКИЙ	8	2,1	2,7		33	0,1
2012		БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
Итого			408	11,4	8,3	58,5	355	0,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,9	0,2	18,7	85	0
Итого			150	0,9	0,2	18,7	85	0
Обед								
2008	90	ЩИ НА К/Б	180	5,5	6,8	10,6	125	12,9
2008	272	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	130	5,4	3,1	24,6	148	0
2012	311	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	8,6	10,1	6,1	149	1,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,4	0,5	22	106	0
Итого			610	22,9	20,5	70,1	555	14,5
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,5	3,3	26,9	142	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,2	5,3	10,3	115	1,2
Итого			230	8,7	8,6	37,2	257	1,2
Ужин								
2008	444	ОМЛЕТ	160	9,6	12,3	4,7	173	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,2	17,6	83	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	2,4	13,7	89	0,5
Итого			400	15,3	14,9	36	345	1
Всего				59,2	52,5	220,5	1597	16,8