



МЕНЮ
10 января 2025 г.

Ясли 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								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,7	5,8	20,9	155	0,5
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6		5,1		46	0
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2,4	11,8	82	0,5
Итого			366	10	14,2	48,1	362	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	69	0
Итого			150	0,8	0,2	15,2	69	0
Обед								
2008	99	СУП РЫБНЫЙ	150	3,1	2,4	9,9	74	3
2008	285	ПЛОВ С ТУШЕНКОЙ	130	7,4	9,9	30,6	241	1,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,9	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			470	13,1	12,7	63,4	421	4,4
Полдник								
2012	485	БУЛОЧКА	50	4,7	2,9	28	156	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
Итого			200	9	6,6	35	235	0,9
Ужин								
2008	238	ОМЛЕТ	150	8,9	12,2	5,4	172	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,1	25	0
Итого			360	11,2	12,4	26,1	266	0,5
Всего				44,1	46,1	187,8	1353	6,8



МЕНЮ
10 января 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	160	5,2	5,9	24,3	172	0,5
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8		6,6	0,1	60	0
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	2,4	12,8	85	0,5
Итого			408	11,2	16,1	57,8	422	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	69	0
Итого			150	0,8	0,2	15,2	69	0
Обед								
2008	99	СУП РЫБНЫЙ	180	3,3	3,1	9,8	81	3,1
2008	299	ПЛОВ С ТУШЕНКОЙ	150	8	11,2	31	258	1,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			560	14,6	14,7	68,8	468	4,5
Полдник								
2012	485	БУЛОЧКА	70	5,9	3,1	34,5	188	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
Итого			270	11,5	8	43,8	293	1,1
Ужин								
2008	238	ОМЛЕТ	180	8,8	15	6,5	202	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29	0
Итого			400	12	15,2	33,7	326	0,5
Всего				50,1	54,2	219,3	1578	7,1