



МЕНЮ

2-й день

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,19	0,46	11,92	55,98	2,18
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,04	7,06	17,51	150,02	0,34
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,39	1,83	11,97	74,45	0,39
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,28	9,78	44,61	4,75
Итого			395	8,00	9,63	51,18	325,06	7,66
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	4,93	4,25	6,80	90,10	1,19
Итого			170	4,93	4,25	6,80	90,10	1,19
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	1,49	4,20	1,99	52,05	0,96
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,53	4,64	14,37	117,36	5,56
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	165	22,08	9,36	13,34	249,37	15,72
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,51	0,21	16,04	77,75	61,82
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			541	30,60	19,12	62,39	579,52	84,06
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	22	2,71	2,44	0,15	33,44	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,49	13,18	12,29	230,48	15,33
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	7,22	29,25	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			472	22,51	18,88	42,94	442,87	16,05
Всего				66,04	51,88	163,31	1 437,55	108,96

Повар

Жук Е.В.