



**МЕНЮ**  
**3-й день**

**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                              | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                 |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 42                  | ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ                                                                | 130      | 8,94              | 16,78   | 5,40             | 209,13                                   | 1,23                  |
| 2024                          | 40                  | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                                                  | 150/12   | 0,15              | 0,04    | 8,60             | 33,79                                    | 0,16                  |
| 2024                          | 48                  | АПЕЛЬСИН                                                                        | 95       | 0,86              | 0,19    | 7,70             | 40,85                                    | 57,00                 |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 15       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 402      | 10,64             | 17,14   | 28,06            | 314,36                                   | 58,39                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 20                  | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ<br>ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ                                     | 180      | 5,04              | 4,50    | 8,12             | 101,72                                   | 1,26                  |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 180      | 5,04              | 4,50    | 8,12             | 101,72                                   | 1,26                  |
| Обед                          |                     |                                                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                                         | 40       | 0,30              | 1,71    | 0,95             | 20,30                                    | 3,79                  |
| 2024                          | 26                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ,<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 4,27              | 5,05    | 5,89             | 88,60                                    | 7,80                  |
| 2012                          | 288/356             | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ                                                      | 50/20    | 8,63              | 11,56   | 8,00             | 173,73                                   | 0,64                  |
| 2024                          | 47                  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                                                           | 110      | 4,45              | 3,83    | 21,75            | 139,09                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 31                  | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                                 | 150      | 0,37              | 0,08    | 17,09            | 71,23                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 15       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 46                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                               | 25       | 1,73              | 0,73    | 12,88            | 65,63                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 575      | 20,44             | 23,09   | 72,92            | 589,17                                   | 12,23                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                                        | 60       | 10,68             | 5,52    | 14,41            | 150,05                                   | 0,27                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                               | 110      | 2,43              | 3,47    | 16,62            | 107,58                                   | 8,09                  |
| 2008                          | 442                 | СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                                              | 150      | 0,45              | 0,00    | 24,75            | 102,00                                   | 9,00                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ                                                      | 40       | 2,57              | 6,47    | 15,18            | 129,29                                   | 4,78                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 15       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 375      | 16,82             | 15,59   | 77,32            | 519,51                                   | 22,14                 |
| Всего                         |                     |                                                                                 |          | 52,94             | 60,32   | 186,42           | 1 524,76                                 | 94,02                 |

Повар  Жук Е.В.