

**МЕНЮ**  
9 февраля 2024 г.**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	160	5,5	5,7	16,6	140	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,6	4,3	3,9	57	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/15/			9,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>6,1</b>	<b>10</b>	<b>30,2</b>	<b>236</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	6,7	32	6,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,7</b>	<b>32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) С КАПУСТОЙ	20	0,6	1,3	2	22	3,8
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	150	1,8	1,9	10,8	67	3
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	9,2	2	2,1	63	0,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	2,9	2,5	17,9	106	8,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,9	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	7	0,5	0,1	3	15	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	145	0,1		17	68	0
<b>Итого</b>			<b>478</b>	<b>16,3</b>	<b>7,9</b>	<b>60,7</b>	<b>378</b>	<b>15,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	9,9	7,6	10	150	0,1
2008		ЙОГУРТ	120	6	3,8	10,2	104	0,7
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>15,9</b>	<b>11,4</b>	<b>20,2</b>	<b>254</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	5,9	5,9	1,9	91	4,2
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,5	0,1	3	15	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	160/15	0,2	0,1	12,4	50	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>8,8</b>	<b>10,5</b>	<b>42,8</b>	<b>306</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего</b>				<b>47,4</b>	<b>40,1</b>	<b>160,6</b>	<b>1206</b>	<b>27,8</b>