

Утверждаю

**МЕНЮ**

13 марта 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,3	3,2	16,5	99	4,5
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,7	7,4	20,3	168	0,4
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2	10,8	72	0,4
Итого			365	8,5	12,6	47,6	339	5,3
II Завтрак								
		БАНАН СВЕЖИЙ	97	1,5	0,5	20,4	93	9,7
Итого			97	1,5	0,5	20,4	93	9,7
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,1	6,4	7,3	106	4,8
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,5	0,4	0,4	52	0,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,2	0,7	1,1	14	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	4	15,7	108	7,7
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,1		5,4	23	0,6
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,4	7,9	40	0
Итого			590	20,9	12,1	47	389	15,5
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	165	13,8	13,7	12,2	230	16
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,1	0,1	7,8	33	0,6
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,5	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3,7	5,5	17,4	134	5
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	99	2,8	2,5	4,4	56	0,7
Итого			479	21,4	21,9	48,3	484	22,3
Всего				52,3	47,1	163,3	1305	52,8

старшая медсестра

Рохмина И.Д.