



# МЕНЮ

27 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	3	17	100	4,3
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,2	7,9	21,4	178	0,4
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2,4	11,7	81	0,5
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,6</b>	<b>13,3</b>	<b>50,1</b>	<b>359</b>	<b>5,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		БАНАН СВЕЖИЙ	107	1,6	0,5	22,4	102	10,7
<b>Итого</b>			<b>107</b>	<b>1,6</b>	<b>0,5</b>	<b>22,4</b>	<b>102</b>	<b>10,7</b>
<b>Обед</b>								
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	39	0,3		0,7	5	2
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,4	6,5	8,3	113	5,5
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	65	12,6	0,5	0,4	57	0,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,3	16	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	4,7	18,7	128	9,1
	ТК№03В	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,1		5,4	23	0,7
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,5	0,2	9,8	47	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,2	0,5	8,3	42	0
<b>Итого</b>			<b>618</b>	<b>23,2</b>	<b>13,2</b>	<b>52,9</b>	<b>431</b>	<b>17,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,4	14,1	12,8	238	18,7
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,1	0,1	8,2	35	0,6
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,2	0,2	7,5	36	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	55	4	6,4	17,6	143	5,7
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,7
<b>Итого</b>			<b>503</b>	<b>22,5</b>	<b>23,3</b>	<b>50,6</b>	<b>509</b>	<b>25,7</b>
<b>Всего</b>				<b>56,9</b>	<b>50,3</b>	<b>176</b>	<b>1401</b>	<b>59,3</b>

старшая медсестра

Рохмина И.Д.