

**МЕНЮ**

16 июня 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>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              | 189           | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ               | 150        | 6,08              | 8,36         | 20,98         | 184,27                        | 0,68          |
| к/к               | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 150        | 0,10              | 0,00         | 5,04          | 20,55                         | 0,02          |
| 2008              | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                             | 5          | 0,04              | 6,60         | 0,06          | 59,84                         | 0,00          |
| 2008              |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 50         | 3,15              | 1,22         | 21,59         | 110,04                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>355</b> | <b>9,37</b>       | <b>16,18</b> | <b>47,67</b>  | <b>374,70</b>                 | <b>0,70</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ                            | 100        | 2,97              | 2,56         | 4,91          | 55,26                         | 0,55          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>100</b> | <b>2,97</b>       | <b>2,56</b>  | <b>4,91</b>   | <b>55,26</b>                  | <b>0,55</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 67            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 150        | 6,51              | 12,48        | 15,39         | 205,29                        | 14,99         |
| 2008              | 280           | РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ                        | 60         | 10,62             | 23,75        | 3,45          | 270,11                        | 0,67          |
| 2008              | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                   | 105        | 4,39              | 5,94         | 19,79         | 150,01                        | 0,00          |
| 2008              | 368           | СОУС МОЛОЧНЫЙ                                | 30         | 1,75              | 3,29         | 6,93          | 64,45                         | 0,17          |
| к/к               | к/к           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 150        | 0,00              | 0,00         | 4,84          | 19,35                         | 0,00          |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 40         | 2,89              | 0,48         | 17,96         | 87,60                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>535</b> | <b>26,16</b>      | <b>45,94</b> | <b>68,36</b>  | <b>796,81</b>                 | <b>15,83</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              | 441           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                  | 100        | 0,16              | 0,07         | 7,19          | 33,12                         | 20,00         |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>100</b> | <b>0,16</b>       | <b>0,07</b>  | <b>7,19</b>   | <b>33,12</b>                  | <b>20,00</b>  |
| <b>Ужин</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              | 261           | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                     | 50/50      | 9,47              | 7,15         | 7,52          | 146,90                        | 6,87          |
| 2012              | 204           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                  | 100        | 3,73              | 0,45         | 23,94         | 114,75                        | 0,00          |
| к/к               | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 150        | 0,10              | 0,00         | 5,04          | 20,55                         | 0,02          |
| 2008              |               | БАТОН  | 30         | 1,88              | 0,73         | 12,85         | 65,50                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>380</b> | <b>15,18</b>      | <b>8,33</b>  | <b>49,35</b>  | <b>347,70</b>                 | <b>6,89</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>53,84</b>      | <b>73,08</b> | <b>177,48</b> | <b>1 607,59</b>               | <b>43,97</b>  |