

# МЕНЮ

4 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>								
2011	8/4	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	130	4,74	6,14	15,99	138,83	0,56
2011	8/4	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	140	1,88	3,62	11,67	86,76	0,00
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,26	1,78	11,54	71,58	0,38
2011	10/10	ЧАЙ С САХАРОМ 0,5 (аллергики)	200	0,65	0,00	7,81	33,81	0,13
2013	100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30	1,94	4,29	12,59	96,61	0,00
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>8,94</b>	<b>12,21</b>	<b>40,12</b>	<b>307,02</b>	<b>0,94</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	6	СОК ФРУКТОВЫЙ	122	0,59	0,00	8,65	36,75	84,09
<b>Итого</b>			<b>122</b>	<b>0,59</b>	<b>0,00</b>	<b>8,65</b>	<b>36,75</b>	<b>84,09</b>
<b>Обед</b>								
2011	26/2	СУП "ХАРЧО" С МЯСОМ	150	4,04	10,39	7,02	137,52	0,57
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (мелко рубленая) (МИНТАЙ)	60	8,63	3,21	1,65	70,29	0,71
2011	3/3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,85	3,37	18,91	117,69	9,12
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	120	2,38	8,47	19,05	162,19	9,60
2013	31	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (тонкими ломтиками)	40	0,52	2,23	1,92	30,61	3,77
2011	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,07	0,01	7,74	32,53	1,18
2011	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>18,10</b>	<b>19,47</b>	<b>49,96</b>	<b>449,83</b>	<b>15,35</b>
<b>Полдник</b>								
2011	33/13	БАРАНКИ С АРОМАТОМ ВАНИЛИ	46	1,61	0,94	16,37	63,07	0,00
2011	17/10	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,18	0,08	8,91	38,38	15,52
<b>Итого</b>			<b>196</b>	<b>1,79</b>	<b>1,02</b>	<b>25,28</b>	<b>101,45</b>	<b>15,52</b>
<b>Ужин</b>								
2013	326	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	20,69	14,30	20,44	297,53	0,22
2012	1/32	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МЯСОМ (аллергики)	130	8,67	18,79	15,44	265,74	7,80
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	27	0,97	2,28	5,84	47,85	0,14
2011	10/10	ЧАЙ С САХАРОМ 0,5	160	0,11	0,00	7,21	29,29	0,02
2011	1/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
<b>Итого</b>			<b>327</b>	<b>23,30</b>	<b>16,70</b>	<b>43,53</b>	<b>422,03</b>	<b>0,38</b>
<b>Всего</b>				<b>52,72</b>	<b>49,40</b>	<b>167,54</b>	<b>1 317,08</b>	<b>116,28</b>