

**МЕНЮ**  
4 декабря 2023 г.  
Ясли 12 часов



| Сборник рецептов | № 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                | 150        | 5,4               | 6,6         | 27           | 190                           | 0,4           |
| 2008             | к/к           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20         | 0,9               | 0,3         | 6            | 31                            | 0             |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 5          |                   | 4,1         |              | 37                            | 0             |
| 2008             | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              | 10         | 2,3               | 2,9         |              | 36                            | 0,1           |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 180        | 0,1               |             | 11,5         | 47                            | 0             |
| 2008             |               | БАНАН СВЕЖИЙ                                | 78         | 1,2               | 0,4         | 16,3         | 75                            | 7,8           |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>443</b> | <b>9,9</b>        | <b>14,3</b> | <b>60,8</b>  | <b>416</b>                    | <b>8,3</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012             | 85            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                 | 150        | 2,7               | 3,7         | 15,2         | 104                           | 2,7           |
| 2012             | 304           | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                               | 70         | 9,6               | 11,8        | 23,2         | 238                           | 0,7           |
| 2008             |               | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                              | 40         | 0,3               |             | 0,7          | 5                             | 2             |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 15         | 1,1               | 0,1         | 7,5          | 36                            | 0             |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 18         | 1,2               | 0,2         | 7,4          | 36                            | 0             |
| к/к              | к/к           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150        |                   |             | 11,3         | 45                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>443</b> | <b>14,9</b>       | <b>15,8</b> | <b>65,3</b>  | <b>464</b>                    | <b>5,4</b>    |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                            | 180        | 5                 | 4,4         | 8,3          | 94                            | 0,9           |
| 2008             | 2             | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                        | 25         | 0,7               | 0,2         | 14,2         | 62                            | 0,1           |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>205</b> | <b>5,7</b>        | <b>4,6</b>  | <b>22,5</b>  | <b>156</b>                    | <b>1</b>      |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                               | 20         | 2,6               | 2,3         | 0,2          | 32                            | 0             |
| 2012             | 137           | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                              | 130        | 1,9               | 10,6        | 13           | 154                           | 7,6           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 15         | 1,1               | 0,1         | 7,5          | 36                            | 0             |
| 2008             | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                | 180        | 0,9               | 0,2         | 18,2         | 77                            | 3,6           |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>345</b> | <b>6,5</b>        | <b>13,2</b> | <b>38,9</b>  | <b>299</b>                    | <b>11,2</b>   |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>37</b>         | <b>47,9</b> | <b>187,5</b> | <b>1335</b>                   | <b>25,9</b>   |

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

**МЕНЮ**  
4 декабря 2023 г.

Сад 12 часов



| Сборник рецептов | № 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                | 200        | 7,2               | 7,5         | 35,5         | 239                           | 0,5           |
| 2008             | к/к           | БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 20         | 0,9               | 0,3         | 6            | 31                            | 0             |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 5          |                   | 4,1         |              | 37                            | 0             |
| 2008             | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              | 15         | 3,5               | 4,4         |              | 55                            | 0,1           |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200/5      | 0,1               |             | 12,9         | 52                            | 0             |
| 2008             |               | БАНАН СВЕЖИЙ                                | 78         | 1,2               | 0,4         | 16,3         | 75                            | 7,8           |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>523</b> | <b>12,9</b>       | <b>16,7</b> | <b>70,7</b>  | <b>489</b>                    | <b>8,4</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012             | 85            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                 | 200        | 3,5               | 4,5         | 20,1         | 136                           | 3,7           |
| 2012             | 304           | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                               | 80         | 11,1              | 13,8        | 26,6         | 274                           | 1             |
| 2008             |               | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                              | 50         | 0,4               | 0,1         | 0,9          | 7                             | 2,5           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20         | 1,5               | 0,1         | 10           | 47                            | 0             |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 22         | 1,4               | 0,2         | 9,2          | 44                            | 0             |
| к/к              | к/к           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180        |                   |             | 13,9         | 56                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>552</b> | <b>17,9</b>       | <b>18,7</b> | <b>80,7</b>  | <b>564</b>                    | <b>7,2</b>    |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 2             | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                        | 40         | 0,9               | 5,5         | 22,1         | 141                           | 0,1           |
| 2012             | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                            | 200        | 5,6               | 4,9         | 9,3          | 105                           | 1             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>240</b> | <b>6,5</b>        | <b>10,4</b> | <b>31,4</b>  | <b>246</b>                    | <b>1,1</b>    |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                               | 49         | 6,3               | 5,7         | 0,4          | 77                            | 0             |
| к/к              | к/к           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 13         | 0,9               | 0,1         | 5,6          | 27                            | 0             |
| 2012             | 137           | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                              | 160        | 2,8               | 15,8        | 17,1         | 224                           | 9,8           |
| 2008             | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                | 180        | 0,9               | 0,2         | 18,2         | 77                            | 3,6           |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>402</b> | <b>10,9</b>       | <b>21,8</b> | <b>41,3</b>  | <b>405</b>                    | <b>13,4</b>   |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>48,2</b>       | <b>67,6</b> | <b>224,1</b> | <b>1704</b>                   | <b>30,1</b>   |

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.