

**МЕНЮ**  
25 сентября 2023 г.**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	110	13,5	11,7	18,9	237	0,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,6	64	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		33	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	3,7	13,3	104	0,8
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60	0,3	0,3	6,5	31	6,6
<b>Итого</b>			<b>349</b>	<b>20</b>	<b>20,1</b>	<b>51,3</b>	<b>469</b>	<b>7,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	1,8	7,2	51	9
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8,3	4,8	2,1	85	1,3
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,4	3,6	25,8	153	0
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,6	1,1	2,9	24	9,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,1	73	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,5	26	0
<b>Итого</b>			<b>556</b>	<b>16,9</b>	<b>11,6</b>	<b>59,6</b>	<b>412</b>	<b>20,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	160	4,7	4,1	6,5	86	1,1
2008		ВАФЛИ	20	0,5	0,6	12,9	59	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,7</b>	<b>19,4</b>	<b>145</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4	3,6	19,3	127	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,7	55	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,3	1,9	9,6	66	0,4
<b>Итого</b>			<b>353</b>	<b>8,1</b>	<b>5,6</b>	<b>40,6</b>	<b>248</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>				<b>50,2</b>	<b>42</b>	<b>170,9</b>	<b>1274</b>	<b>29,6</b>

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



# МЕНЮ

25 сентября 2023 г.

## Сад 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	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130	15,5	12,7	20,4	262	0,3
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,2	0,8	14,9	76	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,1		28	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	4,1	14	112	0,8
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	74	0,3	0,3	7,3	35	7,4
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>22,8</b>	<b>21</b>	<b>56,6</b>	<b>513</b>	<b>8,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	2,4	9,6	67	12,9
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,1	5,6	2,5	102	1,5
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,2	4,3	30,6	182	0
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	55	0,7	2	3,7	37	14
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,5	89	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6,7	27	0
<b>Итого</b>			<b>699</b>	<b>20,5</b>	<b>14,7</b>	<b>71,6</b>	<b>504</b>	<b>28,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	96	1,3
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,1	87	0
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>5,9</b>	<b>5,3</b>	<b>26,3</b>	<b>183</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,3	5,5	24,5	170	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,7	69	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,6	2,1	10,1	71	0,4
<b>Итого</b>			<b>429</b>	<b>10,1</b>	<b>7,8</b>	<b>49,3</b>	<b>310</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>59,3</b>	<b>48,8</b>	<b>203,8</b>	<b>1510</b>	<b>39,1</b>

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