

**МЕНЮ**

23 июля 2025 г.

**Ясли 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2018	78	СУП МОЛ.С КРУПОЙ	150	2,2	3,1	21,8	99	0,4
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	3,8	6,6	14,6	139	0
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,2	3,9	0,3	25	0
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	33,7	127	0,7
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>13</b>	<b>16,9</b>	<b>70,4</b>	<b>390</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2013	118	ФРУКТЫ СВ.	100	0,9	0,2	7,9	42	24
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>42</b>	<b>24</b>
<b>Обед</b>								
2018	14	САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	57	0,6	2,9	2	35	2,6
2018	60	БОРЩ	151/15	3,4	4,6	8,4	100	5,3
2018	125	ЗАП-КА КАРТОФ. С МЯСОМ	184/30	12,1	19,5	28,8	368	14
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХ-В	180			9,7	35	0
2013	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,6	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22					0
<b>Итого</b>			<b>656</b>	<b>17,4</b>	<b>27,1</b>	<b>57,5</b>	<b>579</b>	<b>21,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	401	КЕФИР	173	4,9	4,2	6,7	81	0,5
2018	230	ЛАПШЕВИК С ТВ.	66/10	3,9	3,3	17,1	101	0
<b>Итого</b>			<b>249</b>	<b>8,8</b>	<b>7,5</b>	<b>23,8</b>	<b>182</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2018	91	РЫБА " АППЕТИТНАЯ"	173	10,5	11,9	10	199	16,1
2008	246	ОГУРЦЫ СВ. НАРЕЗКА	45	0,4		1,2	6	1,9
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,9	30	0,7
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	11	0,9	0,1	5,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖ.	22					0
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>11,9</b>	<b>12</b>	<b>24,8</b>	<b>262</b>	<b>18,7</b>
<b>Всего</b>				<b>52</b>	<b>63,7</b>	<b>184,4</b>	<b>1455</b>	<b>66,2</b>