

МЕНЮ**26 июня 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		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	151	14,5	23,9	2,7	284	0
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,2	8,3	14,7	153	0
2018	ТТК	ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩ.	180	3,7	4,3	27,7	164	0,2
Итого			371	20,4	36,5	45,1	601	0,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ФР.	200			20,6	82	0
2013	118	ФРУКТЫ СВ.	87	1	0,3	14	64	2,8
Итого			287	1	0,3	34,6	146	2,8
Обед								
2018	25	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	38	0,5	1,8	1,7	25	3,4
2018	58	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД.	150/15	8	6,6	10,3	138	4,4
2018	145	ПТИЦА, ТУШЁНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	174	11,7	6,4	17,3	178	7,7
2018	320	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	181	0,1	0,1	19,2	75	1,2
2013	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19					0
Итого			597	21,8	15	58,5	463	16,7
Полдник								
2018	293	РЯЖЕНКА	180	3,5	4,4	7,4	87	0,2
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	53	0
Итого			200	4,1	5,1	22,9	140	0,2
Ужин								
2018	21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	40	0,6		6,9	31	0,6
2018	240	СЫРНИКИ С МОЛ.СГУЩ.	83/10	10	7,4	27,6	190	0,2
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		8,1	29	0
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖ.	19					0
Итого			342	11,5	7,5	47,6	274	0,8
Всего				58,8	64,4	208,7	1624	20,7