

# МЕНЮ

## 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 ЖИДКАЯ                             | 200        | 7,9               | 13,8        | 37,4         | 306                           | 0,8           |
| 2012             | 394           | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 180        | 2,9               | 3,1         | 14,6         | 98                            | 0,5           |
| 2012             | 1             | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                             | 35         | 2,4               | 9,2         | 15,1         | 153                           | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>420</b> | <b>13,2</b>       | <b>26,1</b> | <b>67,1</b>  | <b>557</b>                    | <b>1,3</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012             |               | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                       | 60         | 1,3               | 9,8         | 2            | 103                           | 8,4           |
| 2012             | 85            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ | 200        | 10                | 24,9        | 16,7         | 330                           | 4,9           |
| 2008             | 256           | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                          | 80         | 23,1              | 23,9        | 9,6          | 374                           | 18,1          |
| 2012             | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                               | 160        | 4                 | 10,2        | 22,3         | 196                           | 10,4          |
| 2008             | 394           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                          | 180        | 0,2               | 0,2         | 13,9         | 59                            | 1,8           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 25         | 2,6               | 0,3         | 29,5         | 131                           | 0             |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 50         | 3,3               | 0,4         | 21,2         | 102                           | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>815</b> | <b>44,5</b>       | <b>69,7</b> | <b>115,2</b> | <b>1295</b>                   | <b>43,6</b>   |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012             | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                | 180        | 5                 | 5,6         | 8,2          | 105                           | 0,9           |
| 2008             |               | КОНФЕТА   | 30         | 0,2               |             | 23,9         | 98                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>210</b> | <b>5,2</b>        | <b>5,6</b>  | <b>32,1</b>  | <b>203</b>                    | <b>0,9</b>    |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012             | 41            | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ                                  | 50         | 0,7               | 9,8         | 13,2         | 144                           | 1             |
| 2008             | 258           | ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ        | 140/22     | 24,9              | 23,2        | 30,7         | 432                           | 0,2           |
| 2008             | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                    | 160        | 0,8               | 0,2         | 15,8         | 69                            | 3,2           |
| 2008             |               | АПЕЛЬСИН  | 120        | 1                 | 0,2         | 9,2          | 49                            | 68,3          |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 15         | 1,7               | 0,2         | 19,7         | 87                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>556</b> | <b>29,1</b>       | <b>33,6</b> | <b>88,6</b>  | <b>781</b>                    | <b>72,7</b>   |

|       |  |  |    |     |     |      |       |
|-------|--|--|----|-----|-----|------|-------|
| Всего |  |  | 92 | 135 | 303 | 2836 | 118,5 |
|-------|--|--|----|-----|-----|------|-------|

## Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                    | Выход      | Химический состав |              |                     | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------------|--|-----------------------|
|                               |                     |   |            | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г   | Угле-<br>воды,<br>г |  |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                     |   |            |                   |              |                     |  |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                                   | 150        | 6,6               | 13,3         | 30,2                | 266                                      | 0,8                   |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ   | 150        | 2,9               | 3,1          | 14,5                | 98                                       | 0,5                   |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                    | .20/5      | 1,6               | 8,9          | 10,1                | 127                                      | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>330</b> | <b>11,1</b>       | <b>25,3</b>  | <b>54,8</b>         | <b>491</b>                               | <b>1,3</b>            |
| <b>Обед</b>                   |                     |   |            |                   |              |                     |  |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ<br>КАПУСТЫ                          | 40         | 1,1               | 9,8          | 1,7                 | 101                                      | 7,2                   |
| 2012                          | 85                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>КЛЕЦКАМИ НА КУРИННОМ<br>БУЛЬОНЕ | 150        | 9,9               | 24,9         | 15,8                | 325                                      | 4,4                   |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-<br>СТРОГАНОВСКИ                            | 70         | 18,2              | 22,8         | 9,6                 | 340                                      | 14,4                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                     | 150        | 3,5               | 9,9          | 19,9                | 181                                      | 9,3                   |
| 2008                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ЯБЛОК                             | 150        | 0,1               | 0,1          | 13                  | 55                                       | 1,4                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20         | 1,7               | 0,2          | 19,7                | 87                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ*  | 40         | 2,6               | 0,4          | 17                  | 82                                       | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>690</b> | <b>37,1</b>       | <b>68,1</b>  | <b>96,7</b>         | <b>1171</b>                              | <b>36,7</b>           |
| <b>Полдник</b>                |                     |   |            |                   |              |                     |  |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                      | 150        | 4,3               | 4,7          | 6,9                 | 87                                       | 0,8                   |
| 2008                          |                     | КОНФЕТА   | 25         | 0,2               |              | 23,9                | 98                                       | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>180</b> | <b>4,5</b>        | <b>4,7</b>   | <b>30,8</b>         | <b>185</b>                               | <b>0,8</b>            |
| <b>Ужин</b>                   |                     |   |            |                   |              |                     |  |                       |
| 2012                          | 41                  | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ  | 45         | 0,6               | 9,7          | 12,7                | 141                                      | 0,9                   |
| 2008                          | 258                 | ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ<br>И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ           | .100/11    | 17,8              | 19,4         | 25                  | 346                                      | 0,2                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 15         | 1,7               | 0,2          | 19,7                | 87                                       | 0                     |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ  | 160        | 0,8               | 0,2          | 15,8                | 69                                       | 3,2                   |
| 2008                          |                     | АПЕЛЬСИН  | 120        | 1                 | 0,2          | 9,2                 | 49                                       | 68,3                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>495</b> | <b>21,9</b>       | <b>29,7</b>  | <b>82,4</b>         | <b>692</b>                               | <b>72,6</b>           |
| <b>Всего</b>                  |                     |   |            | <b>74,6</b>       | <b>127,8</b> | <b>264,7</b>        | <b>2539</b>                              | <b>111,4</b>          |