

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 207 | МАКАРОНЫ, С ЯЙЦОМ | 245/5 | 13,5 | 16,2 | 40,2 | 360 | 0 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,2 | | 10,2 | 42 | 1 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 30/10 | 2,4 | 9,2 | 15,1 | 153 | 0 |
| Итого | | | 490 | 16,1 | 25,4 | 65,5 | 555 | 1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 28 | 0,5 | 2,5 | 2,2 | 34 | 2 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 7,4 | 21,7 | 20,1 | 308 | 6,7 |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 230 | 16,5 | 29,2 | 15,8 | 393 | 25,5 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 9,7 | 39 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,6 | 0,3 | 29,5 | 131 | 0 |
| Итого | | | 738 | 30,3 | 54,1 | 98,5 | 1007 | 34,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 190 | 5,5 | 4,8 | 7,6 | 101 | 1,3 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106 | 0 |
| Итого | | | 220 | 6,3 | 5,8 | 30,8 | 207 | 1,3 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ | 200 | 7,5 | 12,4 | 36,1 | 285 | 0,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 170 | 0,9 | 0,2 | 16,8 | 73 | 3,4 |
| Итого | | | 390 | 10,1 | 12,8 | 72,6 | 445 | 4,2 |
| Всего | | | | 62,8 | 98,1 | 267,4 | 2214 | 40,7 |

Ясли 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|------------------|---------------|---|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 207 | МАКАРОНЫ, С ЯЙЦОМ | 150 | 11,3 | 15,7 | 27,8 | 297 | 0 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,2 | | 10,1 | 42 | 1 |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | .20/5 | 1,6 | 8,7 | 9,8 | 123 | 0 |
| Итого | | | 30.май | 13,1 | 24,4 | 47,7 | 462 | 1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 20 | 0,4 | 1,7 | 1,5 | 23 | 1,3 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 6,9 | 21,6 | 16,8 | 292 | 5 |
| 2012 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 14,7 | 27,8 | 15,4 | 372 | 24 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 9,7 | 39 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ* | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| Итого | | | 559 | 26,3 | 51,7 | 80,1 | 895 | 30,3 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 71 | 0 |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 150 | 4,4 | 3,8 | 6 | 80 | 1,1 |
| Итого | | | 170 | 5 | 4,5 | 21,5 | 151 | 1,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 6,3 | 12,1 | 29,3 | 250 | 0,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 170 | 0,9 | 0,2 | 17,2 | 73 | 3,4 |
| Итого | | | 340 | 8,9 | 12,5 | 66,2 | 410 | 4,2 |
| Всего | | | | 53,3 | 93,1 | 215,5 | 1918 | 36,6 |