

# 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>								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	1	0,1	2	13	1,3
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	11,6	28,3	3,5	314	0,3
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,8	5,4	18,2	151	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	.30/5	2,4	9,2	15,1	153	0
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>21,8</b>	<b>43</b>	<b>38,8</b>	<b>631</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,7	9,8	15,2	153	1,9
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	7,4	22,9	16,9	307	14,8
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,6	31,8	37,9	515	1,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0,1	14,4	66	40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,6	0,3	29,5	131	0
<b>Итого</b>			<b>770</b>	<b>33,9</b>	<b>65,3</b>	<b>135,1</b>	<b>1274</b>	<b>58,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,3	4,7	8,8	100	1
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	11,2	23,6	37,6	406	0,1
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>16,5</b>	<b>28,3</b>	<b>46,4</b>	<b>506</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ ПОДЛИВОМ	.130/30	23,9	22,9	34	442	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,7	0,2	19,7	87	0
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,3	2	0
2008		АПЕЛЬСИН	96	0,8	0,2	7,6	40	56,3
<b>Итого</b>			<b>509</b>	<b>26,5</b>	<b>23,3</b>	<b>61,6</b>	<b>571</b>	<b>56,6</b>
<b>Всего</b>				<b>98,7</b>	<b>159,9</b>	<b>281,9</b>	<b>2982</b>	<b>118,2</b>

## Ясли 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>								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	30	1	0,1	2	13	1,3
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	12,3	28	9,1	335	0,2
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	6,3	4,9	17,2	140	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	.20/5	1,6	8,9	10,1	127	0
<b>Итого</b>			<b>332</b>	<b>21,2</b>	<b>41,9</b>	<b>38,4</b>	<b>615</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,6	9,8	13,8	147	1,5
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	5	21,6	11,6	265	9,7
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,5	29,4	23,1	418	1,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0,1	14,4	66	40
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>650</b>	<b>25,7</b>	<b>61,5</b>	<b>99,6</b>	<b>1065</b>	<b>52,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	10	23,4	37,4	398	0,1
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>14,3</b>	<b>27,1</b>	<b>44,4</b>	<b>477</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ ПОДЛИВОМ	110/20	22,2	22	33,7	425	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	0,9	0,1	9,8	44	0
2012	391	ЧАЙ	150	0,1		0,2	1	0
2008		АПЕЛЬСИН	110	1	0,2	8,7	46	64,3
<b>Итого</b>			<b>442</b>	<b>24,2</b>	<b>22,3</b>	<b>52,4</b>	<b>516</b>	<b>64,6</b>
<b>Всего</b>				<b>85,4</b>	<b>152,8</b>	<b>234,8</b>	<b>2673</b>	<b>120,1</b>