

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование<br>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 |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                              |           |                   |            |                     |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ<br>"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ                                            | 200       | 8,5               | 15,1       | 35,5                | 313                                      | 0,9                   |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                                                | 180       | 5,3               | 4,7        | 21,8                | 151                                      | 0,8                   |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>И СЫРОМ                                                | .30/05/16 | 6,6               | 14,6       | 15,1                | 219                                      | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                              | 441       | 20,4              | 34,4       | 72,4                | 683                                      | 1,8                   |
| Обед                          |                     |                                                                              |           |                   |            |                     |                                          |                       |
| 2008                          | 50                  | САЛАТ "СВЕКОЛКА"                                                             | 60        | 1,1               | 10,2       | 11,7                | 142                                      | 2,4                   |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ<br>КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ НА<br>КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО<br>СМЕТАНОЙ | 200       | 6,8               | 22,9       | 13,4                | 291                                      | 13,6                  |
| 2008                          | 319                 | КНЕЛИ ИЗ КУР В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ                                            | 60/30     | 25,3              | 30         | 19                  | 449                                      | 1,3                   |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                            | 160       | 4                 | 10,2       | 22,3                | 196                                      | 10,4                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                                               | 180       |                   |            | 9,7                 | 39                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 25        | 2,6               | 0,3        | 29,5                | 131                                      | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 50        | 3,3               | 0,4        | 21,2                | 102                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                              | 855       | 43,1              | 74         | 126,8               | 1350                                     | 27,7                  |
| Полдник                       |                     |                                                                              |           |                   |            |                     |                                          |                       |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                                | 180       | 2,9               | 3,1        | 14,6                | 98                                       | 0,5                   |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                                                      | 20        | 1,5               | 2          | 14,9                | 83                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                              | 200       | 4,4               | 5,1        | 29,5                | 181                                      | 0,5                   |
| Ужин                          |                     |                                                                              |           |                   |            |                     |                                          |                       |
| 2012                          | 255                 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ                                                 | 75        | 20,9              | 15,8       | 13,4                | 278                                      | 0,8                   |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ,<br>ПРИПУЩЕННЫЕ В<br>МОЛОЧНОМ СОУСЕ                                    | 150       | 4,9               | 9,5        | 17,9                | 176                                      | 19,3                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                                 | 170       | 0,9               | 0,2        | 16,8                | 73                                       | 3,4                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 20        | 1,7               | 0,2        | 19,7                | 87                                       | 0                     |

|              |            |             |              |              |             |             |
|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| <b>Итого</b> | <b>450</b> | <b>28,4</b> | <b>25,7</b>  | <b>67,8</b>  | <b>614</b>  | <b>23,5</b> |
| <b>Всего</b> |            | <b>96,3</b> | <b>139,2</b> | <b>296,5</b> | <b>2828</b> | <b>53,5</b> |

## 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 С,<br>мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|---------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                           |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды,<br>г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                           |       |                   |            |                     |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ<br>"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ                                         | 150   | 6,8               | 14         | 28,7                | 267                                      | 0,8                   |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                                             | 150   | 4,7               | 4,1        | 20,8                | 139                                      | 0,7                   |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И<br>СЫРОМ                                             | 20/5  | 3,7               | 11,6       | 10,1                | 160                                      | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                           | 335   | 15,2              | 29,7       | 59,6                | 566                                      | 1,6                   |
| Обед                          |                     |                                                                           |       |                   |            |                     |                                          |                       |
| 2008                          | 50                  | САЛАТ "СВЕКОЛКА"                                                          | 40    | 0,8               | 10,1       | 9,8                 | 133                                      | 1,5                   |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ<br>С КАРТОФЕЛЕМ НА<br>КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО<br>СМЕТАНОЙ | 150   | 5,1               | 21,7       | 11,6                | 266                                      | 11,6                  |
| 2008                          | 319                 | КНЕЛИ ИЗ КУР В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ                                         | 55/30 | 25                | 29,6       | 18,5                | 443                                      | 1,2                   |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                         | 150   | 3,5               | 9,9        | 19,9                | 181                                      | 9,3                   |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>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                         |                     |                                                                           | 705   | 38,7              | 71,9       | 106,2               | 1231                                     | 23,6                  |
| Полдник                       |                     |                                                                           |       |                   |            |                     |                                          |                       |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                             | 150   | 2,9               | 2,4        | 14,6                | 92                                       | 0,5                   |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                                                   | 10    | 0,8               | 1          | 7,4                 | 42                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                           | 160   | 3,7               | 3,4        | 22                  | 134                                      | 0,5                   |
| Ужин                          |                     |                                                                           |       |                   |            |                     |                                          |                       |
| 2012                          | 255                 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ                                              | 55    | 19,6              | 18,9       | 18                  | 319                                      | 0,6                   |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В<br>МОЛОЧНОМ СОУСЕ                                    | 150   | 4,2               | 9,1        | 15,9                | 161                                      | 14,8                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                            | 15    | 1,7               | 0,2        | 19,7                | 87                                       | 0                     |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                              | 170   | 0,9               | 0,2        | 16,8                | 73                                       | 3,4                   |
| Итого                         |                     |                                                                           | 440   | 26,4              | 28,4       | 70,4                | 640                                      | 18,8                  |
| Всего                         |                     |                                                                           |       | 84                | 133,4      | 258,2               | 2571                                     | 44,5                  |