

утверждаю

МЕНЮ
3 декабря 2025 г.

Ясли 12 часов(vs)

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,79	7,01	19,77	75,43	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,03	3,60	5,42	150,00	0,97
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,20	0,21	17,96	80,32	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	1,38	1,24	9,11	134,57	0,42
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	170	0,00	0,00	7,94	32,12	0,00
Итого			355	9,20	11,85	34,30	360,00	1,39
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	4,17	2,08	16,46	75,00	0,17
	ТК№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	80	0,32	0,32	7,89	35,36	3,20
Итого			125	4,17	2,08	16,46	75,00	0,17
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,15	0,00	0,75	4,20	1,20
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	2,74	7,16	10,67	34,24	6,42
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,16	5,16	2,78	122,44	0,30
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	130	2,21	2,84	11,99	50,83	9,27
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,38	0,12	17,23	68,39	0,20
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	47,50	0,00
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,00	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			580	12,30	16,10	64,32	380,00	17,39
Полдник уплотнённый								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/13	8,68	6,76	47,40	245,00	6,00
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) (аллергики)	150	4,55	6,77	12,12	127,26	9,09
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,30	4,77	9,09	149,86	12,34
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,84	35,14	3,18
Итого			393	11,30	11,85	64,33	430,00	21,52
Всего			36,97	41,88	179,41	1 245,00	40,47	