

## МЕНЮ

2 апреля 2025 г.

### Ясли 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>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,60	1,80	24,30	1,40
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	16,70	2,30	119,00	0,20
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>17,40</b>	<b>22,80</b>	<b>32,60</b>	<b>295,30</b>	<b>3,90</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,05	5,47	5,53	88,03	8,10
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,10	15,30	3,50	134,00	0,60
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,05	0,03	7,57	29,49	0,12
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>26,30</b>	<b>25,70</b>	<b>50,80</b>	<b>462,12</b>	<b>10,42</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,40	12,56	12,05	215,63	17,16
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,64	5,96	24,24	151,80	0,00
	ТК№037	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>20,94</b>	<b>21,15</b>	<b>61,29</b>	<b>508,93</b>	<b>19,36</b>
<b>Всего</b>				<b>65,24</b>	<b>70,15</b>	<b>160,19</b>	<b>1 336,85</b>	<b>36,68</b>