

/Гриднева Е.В./

# МЕИЮ

15 февраля 2024 г.

## 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<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|------------|-------------------|-------------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                         |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                     |                                         |            |                   |             |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 160        | 2                 | 5,5         | 4,4              | 75                                       | 0,4                   |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                   | 20         | 1,6               | 0,2         | 9,8              | 48                                       | 0                     |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 5          | 0,1               | 4,1         | 0,1              | 37                                       | 0                     |
|                               | 12                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ              | 165        | 3                 | 3           | 12,1             | 86                                       | 0,5                   |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                         | <b>350</b> | <b>6,7</b>        | <b>12,8</b> | <b>26,4</b>      | <b>246</b>                               | <b>0,9</b>            |
| <b>II Завтрак</b>             |                     |                                         |            |                   |             |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                  | 60         | 0,2               | 0,2         | 5,1              | 23                                       | 5,2                   |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                         | <b>60</b>  | <b>0,2</b>        | <b>0,2</b>  | <b>5,1</b>       | <b>23</b>                                | <b>5,2</b>            |
| <b>Обед</b>                   |                     |                                         |            |                   |             |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 35                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ        | 40         | 0,7               | 2,7         | 3,2              | 40                                       | 6,5                   |
| 2008                          | 116                 | СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ             | 180        | 1,3               | 1,3         | 10,8             | 61                                       | 3,4                   |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                     | 160        | 7,4               | 11,3        | 17,1             | 200                                      | 8,8                   |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40         | 4,1               | 0,4         | 27,6             | 134                                      | 0                     |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20         | 1,3               | 0,2         | 6,8              | 36                                       | 0                     |
| и 2008                        | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА          | 150        | 0,5               | 0,2         | 16,5             | 79                                       | 59,3                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                         | <b>590</b> | <b>15,3</b>       | <b>16,1</b> | <b>82</b>        | <b>550</b>                               | <b>78</b>             |
| <b>Полдник</b>                |                     |                                         |            |                   |             |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 5                   | БИФИДОК                                 | 122        | 4                 | 3           | 6,5              | 72                                       | 0,8                   |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                          | 12         | 2,8               | 3,6         |                  | 43                                       | 0,1                   |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                   | 20         | 1,6               | 0,2         | 9,8              | 48                                       | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                         | <b>154</b> | <b>8,4</b>        | <b>6,8</b>  | <b>16,3</b>      | <b>163</b>                               | <b>0,9</b>            |
| <b>Ужин</b>                   |                     |                                         |            |                   |             |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 51                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                        | 30         | 0,8               | 3,8         | 3,4              | 51                                       | 2,1                   |
| 2008                          | 27                  | РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ                        | 110        | 10,9              | 6,5         | 6,4              | 128                                      | 0,4                   |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20         | 1,3               | 0,2         | 6,8              | 36                                       | 0                     |
| и 2008                        | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 170        | 0,1               |             | 5,9              | 24                                       | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                         | <b>330</b> | <b>13,1</b>       | <b>10,5</b> | <b>22,5</b>      | <b>239</b>                               | <b>2,5</b>            |
| <b>Всего</b>                  |                     |                                         |            | <b>43,7</b>       | <b>46,4</b> | <b>152,3</b>     | <b>1221</b>                              | <b>87,5</b>           |

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,