

МЕНЮ

10 декабря 2025 г.

Ясли 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,29	1,93	14,52	62,50	1,65
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,91	1,59	1,91	25,56	3,81
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	12,65	16,61	2,42	209,92	0,20
	ТК№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ(аллергики)	180	0,50	0,00	7,45	31,77	0,00
Итого			360	17,65	22,53	31,55	381,98	6,16
II Завтрак								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	115	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			115	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	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	3,54	5,83	5,33	90,58	7,21
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	45/50	16,65	16,57	3,20	228,20	0,57
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			580	27,37	27,34	49,56	557,38	9,48
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	11,41	11,54	9,21	189,21	14,86
	ТК№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№00 5	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	92	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,55	7,84	29,38	202,08	0,00
Итого			457	18,86	22,01	63,59	532,79	17,06
Всего				64,48	72,38	160,20	1 542,65	35,70