

16.06.2026**ЯСЛИ**

| Сборник рецептов | № тех. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|--------------|------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углев. г | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 2012 | 416 | КАША МАННАЯ | 150 | 5,15 | 5,84 | 26,44 | 178,78 | 0,51 |
| 2012 | 397 | КАКАО НА МОЛОКЕ | 180 | 2,5 | 2,59 | 11,62 | 80,24 | 0,41 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/5 | 2,3 | 5,7 | 15,91 | 162,9 | 0 |
| Итого | | | 365 | 12,6 | 14,13 | 53,97 | 421,92 | 0,92 |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | МАНДАРИНЫ | 72 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 46 | 9,8 |
| Итого | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 46 | 9,8 |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| 2012 | 77 | СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ | 150 | 9,74 | 5,26 | 21,33 | 171,66 | 4,79 |
| 2012 | 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ | 120 | 4,91 | 3,24 | 29,89 | 168,43 | 0 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР | 60 | 7,29 | 9,58 | 5,13 | 136,34 | 1,82 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,37 | 0,05 | 13,58 | 56,54 | 0,08 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0 |
| Итого | | | 520 | 24,96 | 18,48 | 86,89 | 614,55 | 6,69 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| 2012 | 485 | БУЛОЧКА ВИТУШКА | 50 | 5,0 | 4,6 | 30,6 | 184 | 0,1 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 | 0 | 8,1 | 33 | 0,41 |
| Итого | | | 200 | 5,1 | 4,6 | 38,7 | 217 | 0,51 |
| УЖИН | | | | | | | | |
| 2012 | 321 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ | 160 | 3,8 | 3,81 | 22,2 | 131 | 10,7 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 30 | 0,3 | 0,04 | 0,5 | 4 | 1,6 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 1,6 | 15,9 | 87 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 7,9 | 31 | 0,01 |
| Итого | | | 400 | 6,5 | 5,42 | 46,5 | 258,61 | 12,31 |
| Всего | | | 1585 | 47,3 | 53,2 | 233,97 | 1511,35 | 44,82 |

САД

| Сбор- ник рецеп- тур | № тех. карт ы | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге- тическая ценность, ккал | Вита- мин С, мг |
|-------------------------------|------------------------|---------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|--|-----------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углев. г | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 2012 | 416 | КАША МАННАЯ | 180 | 5,15 | 6,39 | 27,49 | 190,41 | 0,62 |
| 2012 | 397 | КАКАО НА МОЛОКЕ | 200 | 2,5 | 3,23 | 12,32 | 91,24 | 0,51 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/5 | 2,3 | 5,7 | 15,93 | 162,9 | 0 |
| Итого | | | 415 | 12,6 | 15,32 | 55,74 | 423,40 | 1,13 |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | МАНДАРИНЫ | 80 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 46 | 9,8 |
| Итого | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 46 | 9,8 |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| 2012 | 77 | СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ | 180 | 11,76 | 7,18 | 25,83 | 235,25 | 5,9 |
| 2012 | 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ | 130 | 5,45 | 3,26 | 33,19 | 183,98 | 0 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР | 70 | 8,08 | 10,05 | 6,18 | 147,83 | 2,14 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ | 200 | 0,56 | 0,05 | 13,42 | 55,91 | 0,08 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,29 | 0,44 | 21,08 | 101,44 | 0 |
| Итого | | | 630 | 29,35 | 20,98 | 99,70 | 724,41 | 8,12 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| 2012 | 485 | БУЛОЧКА ВИТУШКА | 50 | 5,0 | 4,6 | 30,6 | 184 | 0,1 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,1 | 0 | 8,1 | 33 | 0,41 |
| Итого | | | 250 | 5,1 | 4,6 | 38,7 | 217 | 0,51 |
| УЖИН | | | | | | | | |
| 2012 | 321 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ | 180 | 3,8 | 3,81 | 22,2 | 156,53 | 10,7 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,3 | 0,04 | 0,5 | 5,97 | 1,6 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 1,6 | 15,9 | 87 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0 | 7,9 | 31 | 0,01 |
| Итого | | | 460 | 6,5 | 5,42 | 46,5 | 270,89 | 12,31 |
| Всего | | | 1855 | 47,3 | 53,2 | 233,97 | 1811,35 | 44,82 |