|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **20 июня 2022 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** |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 150 | 4,5 | 6,2 | 21,7 | 141 | 0,5 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМСГУЩЕННЫМ | 150 | 2,1 | 2,3 | 16,1 | 94 | 0,1 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| **Итого** | **335** | **8,8** | **12,8** | **52,4** | **341** | **0,6** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 4,1 | 6,1 | 8,8 | 110 | 7,9 |
| 2012 | 316 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 110 | 2,7 | 3,6 | 28,4 | 127 | 0 |
| 2012 | 286 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ | 50 | 7 | 15,3 | 6,3 | 191 | 0,6 |
| 2012 | 357 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ ИЛУКОМ | 20 | 0,5 | 1,1 | 2,1 | 21 | 0,6 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 |  |  | 11,6 | 47 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **520** | **14,3** | **26,1** | **57,2** | **496** | **9,1** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 4,8 | 5,2 | 7,8 | 99 | 0,9 |
| 2008 |  | ПРЯНИКИ | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 110 | 0 |
| **Итого** | **200** | **6,6** | **6,6** | **30,3** | **209** | **0,9** |
| **Ужин** |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 11,6 | 26,6 | 13,3 | 241 | 20,9 |
| 2008 | 371 | СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,3 | 0,6 | 1,3 | 13 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | 410 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 150 | 0,1 |  | 21,9 | 88 | 0 |
| **Итого** | **360** | **14,2** | **27,4** | **51,1** | **411** | **20,9** |
| **Всего** | **43,9** | **72,9** | **191** | **1457** | **31,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

