|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **26 июля 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 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 10,4 | 13,8 | 2,8 | 176 | 0,3 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,2 | 14,1 | 87 | 0,5 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 38 | 0 |
| **Итого** | **345** | **15,3** | **20,4** | **31,6** | **370** | **0,8** |
| **II Завтрак** |
| 2008 |  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ | 150 | 3 | 7,9 | 6 | 111 | 7,5 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,5 | 4,3 | 17,3 | 118 | 8,4 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ СОВОЩАМИ | 80 | 8,7 | 4,4 | 2 | 83 | 1 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0,1 | 0,1 | 12,5 | 52 | 1,2 |
| **Итого** | **540** | **14,3** | **16,7** | **37,8** | **364** | **18,1** |
| **Полдник** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 4,8 | 4,2 | 8 | 89 | 0,9 |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 | 0 |
| **Итого** | **200** | **6,3** | **6,2** | **22,9** | **172** | **0,9** |
| **Ужин** |
| 2008 | 262 | ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ СКАПУСТОЙ | 180 | 10,9 | 27,8 | 9,2 | 333 | 22,87 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТАПЛОДОВО-ЯГОДНОГО | 150 |  |  | 21,2 | 85 | 0 |
| **Итого** | **360** | **13,1** | **28** | **45** | **487** | **22,87** |
| **Всего** | **49** | **71,3** | **137,3** | **1393** | **42,67** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

