|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |
|  |  |  |  | **30 августа 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 | 165 | 13,5 | 17,9 | 2,8 | 226 | 0,2 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4 |  | 36 | 0 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 150 | 2,3 | 2,6 | 18,1 | 106 | 0,1 |
| **Итого** | **350** | **18** | **24,7** | **35,5** | **437** | **0,3** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗМОРСКОЙ КАПУСТЫ | 30 | 0,3 | 1,9 | 0,6 | 21 | 1 |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 150 | 1,8 | 4 | 11,7 | 94 | 4,9 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 9 | 20,8 | 15,5 | 235 | 8 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,5 | 0,2 | 21,6 | 99 | 60 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **520** | **11,6** | **26,9** | **49,4** | **499** | **73,9** |
| **Полдник** |
|  |  | ВАРЕНЕЦ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА СО СЛАДКИМ ФАРШЕМ | 50 | 3,2 | 1,8 | 31,9 | 136 | 0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,5 | 3,8 | 7,4 | 83 | 0,8 |
| **Итого** | **350** | **7,7** | **5,6** | **39,3** | **239** | **0,8** |
| **Ужин** |
| 2008 | 332 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 4,8 | 8,7 | 30 | 218 | 1,7 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 |  | 9,7 | 39 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 |  | ФРУКТ СВЕЖИЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **430** | **7,1** | **8,9** | **54,3** | **326** | **1,7** |
| **Всего** | **44,4** | **66,1** | **178,5** | **1401** | **76,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C:\Users\admin\Desktop\ю.jpeg |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.