|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **16 сентября 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 150 | 5,2 | 6,4 | 24,5 | 177 | 0,4 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3 | 3,1 | 12,1 | 89 | 0,5 |
| **Итого** | **335** | **10,4** | **13,8** | **51,2** | **372** | **0,9** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,4 | 29 | 1,1 |
| 2008 | 93 | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | 150 | 4,6 | 6,7 | 17,3 | 148 | 5,7 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 110 | 2 | 3,2 | 16,8 | 105 | 8,5 |
| 2002 | 336 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | 60 | 9,7 | 3,6 | 3,5 | 85 | 0,4 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 20 | 0,2 | 1,5 | 1,5 | 20 | 0,5 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОДСУШЕНЫХ | 150 | 0,3 | 0,1 | 20,4 | 86 | 0,2 |
| 2008 | К/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **560** | **17,2** | **17** | **61,9** | **473** | **16,4** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 4,8 | 5,2 | 7,8 | 99 | 0,9 |
| 2012 | 467 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4 | 6,1 | 28,9 | 188 | 0 |
| **Итого** | **220** | **8,8** | **11,3** | **36,7** | **287** | **0,9** |
| **Ужин** |
| 2012 | 137 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 160 | 3,8 | 7,3 | 20,1 | 163 | 24,5 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,5 | 0,2 | 21,6 | 99 | 60 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| **Итого** | **340** | **6,5** | **7,7** | **56,3** | **331** | **84,5** |
| **Всего** | **42,9** | **49,8** | **206,1** | **1463** | **102,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

