|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **19 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | 150 | | 3,6 | | 6,6 | | | 20,8 | 158 | 0,4 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| 2012 | |  | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | | | 10 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| 2012 | | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | 150 | | 2,1 | | 2,3 | | | 16,1 | 94 | 0,1 |
| **Итого** | | | | | | | **345** | | **7,9** | | **13,2** | | | **51,5** | **358** | **0,5** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 100 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ | | | | 30 | | 0,4 | | 3,9 | | | 0,6 | 39 | 1 |
| 2012 | | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | | | | 150 | | 3,8 | | 2,7 | | | 12,1 | 88 | 2,9 |
| 2012 | | 115 | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА | | | | 15 | | 1,9 | | 0,2 | | | 12,6 | 60 | 0 |
| 2012 | | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | 110 | | 4 | | 4,5 | | | 25,3 | 158 | 0 |
| 2008 | | 283 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | | | | 80 | | 7,8 | | 18,1 | | | 6,9 | 226 | 0,5 |
| 2008 | | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 20 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| к/к | | к/к | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | | | | 150 | |  | |  | | | 11,6 | 47 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **555** | | **17,9** | | **29,4** | | | **69,1** | **618** | **4,4** |
| **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 | | 309 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | | | | 150 | | 2 | | 4,2 | | | 15 | 106 | 7 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | 150 | | 0,2 | |  | | | 10,1 | 42 | 1 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 20 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **320** | | **2,2** | | **4,2** | | | **25,1** | **148** | **8** |
| **Всего** | | | | | | | | | **34,6** | | **53,4** | | | **176** | **1333** | **13,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

