|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **3 октября 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 МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 150 | 3,9 | 6,9 | 21,3 | 164 | 0,5 |
| 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 МОЛОКОМСГУЩЕННЫМ | 150 | 2,4 | 2,7 | 18,6 | 108 | 0,1 |
| **Итого** | **345** | **8,5** | **13,9** | **54,5** | **378** | **0,6** |
| **II Завтрак** |
| 2008 |  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗМОРСКОЙ КАПУСТЫ | 30 | 0,4 | 3,9 | 0,7 | 39 | 1,1 |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СБОБОВЫМИ | 150 | 3,7 | 2,7 | 11,8 | 87 | 2,8 |
| 2012 | 115 | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА | 15 | 1,7 | 0,1 | 11,4 | 54 | 0 |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ | 110 | 4 | 4,5 | 25,3 | 158 | 0 |
| 2008 | 283 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ССОУСОМ СМЕТАННЫМ | 80 | 7,7 | 18,3 | 7 | 229 | 0,7 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 |  |  |  |  | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 |  |  | 11,6 | 47 | 0 |
| **Итого** | **555** | **17,5** | **29,5** | **67,8** | **614** | **4,6** |
| **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 | 2,2 | 4,3 | 16,6 | 134 | 8,7 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 |  | 10 | 41 | 0,3 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **320** | **2,3** | **4,3** | **26,6** | **175** | **9** |
| **Всего** | **34,9** | **54,3** | **179,2** | **1376** | **15,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

