|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **10 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 150 | 3,7 | 5,3 | 20,4 | 145 | 0,3 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМСГУЩЕННЫМ | 150 | 2,7 | 3 | 20,8 | 121 | 0,2 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| **Итого** | **335** | **8,6** | **12,6** | **55,8** | **372** | **0,5** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 2 | 5,3 | 10,7 | 103 | 8,9 |
| 2012 | 316 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 110 | 2,7 | 4,8 | 28,4 | 168 | 0 |
| 2012 | 286 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ | 50 | 7 | 16,2 | 6,1 | 189 | 0,6 |
| 2012 | 357 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ ИЛУКОМ | 20 | 0,7 | 1,2 | 2,5 | 26 | 1,2 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 |  |  | 11,6 | 47 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **520** | **12,4** | **27,5** | **59,3** | **533** | **10,7** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 3,3 | 3,7 | 5,4 | 69 | 0,6 |
| 2008 |  | ПРЯНИКИ | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,6 | 121 | 0 |
| **Итого** | **200** | **5,5** | **6,5** | **27** | **190** | **0,6** |
| **Ужин** |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 11,7 | 26,6 | 13,5 | 242 | 20,8 |
| 2008 | 371 | СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,3 | 0,6 | 1,1 | 13 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | 410 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 150 | 0,1 |  | 21,9 | 88 | 0 |
| **Итого** | **360** | **14,3** | **27,4** | **51,1** | **412** | **20,8** |
| **Всего** | **40,8** | **74** | **193,2** | **1417** | **32,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

