|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **3 ноября 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** |
| к/к | к/к | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 150 | 5,1 | 8 | 18,2 | 167 | 0,6 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | 2,4 | 2,5 | 12,1 | 81 | 0,4 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0,6 |  | 3,7 | 17 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4 |  | 36 | 0 |
| **Итого** | **345** | **8,1** | **14,5** | **34** | **301** | **1** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 30 | 0,4 | 2,9 | 2,6 | 39 | 1,2 |
| 2012 | 86 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 150 | 3 | 4 | 13,3 | 101 | 0,3 |
| 2008 | 352 | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ | 110 | 12,2 | 4,1 | 25,5 | 188 | 0 |
| 2012 | 302 | КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ | 60 | 0,8 | 1,9 | 5,6 | 42 | 0,2 |
| 2012 | 356 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ ИЛУКОМ | 20 | 0,6 | 2,7 | 2,1 | 38 | 0,6 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 150 | 0,4 | 0,1 | 20,8 | 87 | 0,2 |
| **Итого** | **550** | **17,4** | **15,7** | **69,9** | **495** | **2,5** |
| **Полдник** |
| 2012 | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 3,9 | 6,5 | 27,4 | 183 | 0 |
| **Итого** | **50** | **3,9** | **6,5** | **27,4** | **183** | **0** |
| **Ужин** |
| 2008 | 132 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ | 110 | 2,2 | 5,7 | 18 | 133 | 9,1 |
| к/к | к/к | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 60 | 13,3 | 5,8 | 4,5 | 136 | 8,9 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,2 |  | 0,4 | 2 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0,6 |  | 3,7 | 17 | 0 |
| **Итого** | **350** | **16,3** | **11,5** | **26,6** | **288** | **18** |
| **Всего** | **45,7** | **48,2** | **157,9** | **1267** | **21,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

