|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **22 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** |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 165 | 11,2 | 16,3 | 2,6 | 183 | 0,2 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,8 | 0,2 | 12,1 | 57 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4 |  | 36 | 0 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 150 | 2,4 | 2,6 | 18,1 | 106 | 0,1 |
| **Итого** | **350** | **15,4** | **23,1** | **32,8** | **382** | **0,3** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗМОРСКОЙ КАПУСТЫ | 30 | 0,4 | 1,9 | 0,7 | 22 | 1,1 |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 150 | 1,9 | 4 | 12,9 | 99 | 4,9 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 9,1 | 20,8 | 15,6 | 215 | 8 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,5 | 0,2 | 21,6 | 99 | 60 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **520** | **11,9** | **26,9** | **50,8** | **435** | **74** |
| **Полдник** |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА СО СЛАДКИМ ФАРШЕМ | 50 | 3,6 | 1,9 | 43,3 | 205 | 0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,5 | 4,9 | 7,2 | 92 | 0,8 |
| **Итого** | **200** | **8,1** | **6,8** | **50,5** | **297** | **0,8** |
| **Ужин** |
| 2008 | 332 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 4,9 | 8,7 | 30 | 198 | 1,9 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,2 |  | 10,1 | 41 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,8 | 0,2 | 12,1 | 57 | 0 |
| **Итого** | **330** | **6,9** | **8,9** | **52,2** | **296** | **1,9** |
| **Всего** | **42,3** | **65,7** | **186,3** | **1400** | **77** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

