|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **30 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 | 212 | ЛАПШЕВНИК С СЫРОМЗАПЕЧЕННЫЙ | 150 | 6,9 | 7,5 | 41,6 | 212 | 0,1 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,6 | 0,1 | 10,5 | 49 | 0 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 165 | 2,9 | 2,9 | 14,8 | 98 | 0,4 |
| **Итого** | **350** | **11,4** | **14,6** | **66,9** | **396** | **0,5** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ ИКАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,6 | 4,4 | 9,3 | 86 | 6,8 |
| 2008 | 260 | АЗУ | 160 | 10,8 | 27,1 | 20,6 | 271 | 9,7 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 |  |  | 11,6 | 47 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **500** | **12,4** | **31,5** | **41,5** | **404** | **16,5** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,5 | 4,9 | 7,3 | 93 | 0,8 |
| 2012 | 485 | БУЛОЧКА "К ЧАЮ" | 50 | 4,1 | 2,5 | 25 | 139 | 0 |
| **Итого** | **200** | **8,6** | **7,4** | **32,3** | **232** | **0,8** |
| **Ужин** |
| 2012 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 120 | 2,9 | 3,6 | 30,9 | 138 | 0 |
| 2008 | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ | 50 | 6,4 | 4 | 3,8 | 78 | 0,5 |
| 2012 | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 30 | 0,5 | 1,2 | 1,9 | 20 | 0,6 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,6 | 0,1 | 10,5 | 49 | 0 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,5 | 0,2 | 17,2 | 83 | 64 |
| **Итого** | **380** | **11,9** | **9,1** | **64,3** | **368** | **65,1** |
| **Всего** | **44,3** | **62,6** | **205** | **1390** | **82,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

