|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **16 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 | 232 | 0,1 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,7 | 0,1 | 11,6 | 55 | 0 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 165 | 2,9 | 2,9 | 14,8 | 98 | 0,4 |
| **Итого** | **350** | **11,5** | **14,6** | **68** | **432** | **0,5** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ ИКАРТОФЕЛЕМ | 150 | 2 | 3,9 | 9,9 | 85 | 9,5 |
| 2008 | 260 | АЗУ | 160 | 11 | 25,7 | 21,5 | 263 | 10,3 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 |  |  | 11,6 | 47 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **500** | **13** | **29,6** | **43** | **395** | **19,8** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,5 | 4,9 | 7,3 | 93 | 0,8 |
| 2012 | 485 | БУЛОЧКА "К ЧАЮ" | 50 | 3,9 | 2,5 | 25 | 138 | 0 |
| **Итого** | **200** | **8,4** | **7,4** | **32,3** | **231** | **0,8** |
| **Ужин** |
| 2012 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 120 | 2,9 | 3,6 | 30,9 | 148 | 0 |
| 2008 | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ | 50 | 6,4 | 4 | 4,1 | 79 | 0,5 |
| 2012 | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 30 | 0,5 | 1,2 | 1,9 | 20 | 0,6 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,7 | 0,1 | 11,6 | 55 | 0 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,5 | 0,2 | 16,7 | 80 | 60 |
| **Итого** | **380** | **12** | **9,1** | **65,2** | **382** | **61,1** |
| **Всего** | **44,9** | **60,7** | **208,5** | **1430** | **82,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

