|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **23 декабря 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 150 | 5,3 | 6,4 | 25,1 | 161 | 0,4 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3 | 3,1 | 12,1 | 85 | 0,5 |
| **Итого** | **335** | **10,5** | **13,8** | **51,8** | **351** | **0,9** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | 0,5 | 1,9 | 3 | 32 | 1,4 |
| 2008 | 93 | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | 150 | 4,6 | 6,7 | 17,3 | 128 | 5,7 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 110 | 2 | 3,2 | 16,8 | 105 | 8,5 |
| 2002 | 336 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | 60 | 9,9 | 3,7 | 5,5 | 84 | 0,4 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 20 | 0,2 | 1,5 | 1,5 | 20 | 0,5 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОДСУШЕНЫХ | 150 | 0,4 | 0,1 | 19,6 | 82 | 0,2 |
| 2008 | К/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **560** | **17,6** | **17,1** | **63,7** | **451** | **16,7** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 4,8 | 5,2 | 7,8 | 99 | 0,9 |
| 2012 | 467 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,2 | 6,2 | 29 | 189 | 0 |
| **Итого** | **220** | **9** | **11,4** | **36,8** | **288** | **0,9** |
| **Ужин** |
| 2012 | 137 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 160 | 3,8 | 7,3 | 20,2 | 154 | 24,5 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,5 | 0,2 | 21,6 | 99 | 60 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,8 | 0,2 | 12,1 | 57 | 0 |
| **Итого** | **340** | **6,1** | **7,7** | **53,9** | **310** | **84,5** |
| **Всего** | **43,2** | **50** | **206,2** | **1400** | **103** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

