|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **29 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** |
| к/к | к/к | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 150 | 5,1 | 7,8 | 18,4 | 115 | 0,6 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | 2,4 | 2,5 | 11,9 | 80 | 0,4 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4 |  | 36 | 0 |
| **Итого** | **345** | **9,7** | **14,5** | **44,9** | **300** | **1** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 30 | 0,8 | 3,3 | 4,7 | 51 | 2,2 |
| 2012 | 86 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 150 | 3 | 4,3 | 13,3 | 104 | 0,3 |
| 2008 | 352 | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ | 110 | 12,3 | 4,1 | 25,7 | 139 | 0 |
| 2012 | 302 | КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ | 60 | 0,7 | 1,9 | 4,6 | 38 | 0,2 |
| 2012 | 356 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ ИЛУКОМ | 20 | 0,6 | 2,7 | 2,7 | 40 | 1,4 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 150 | 0,6 | 0,3 | 25,3 | 109 | 2 |
| **Итого** | **550** | **18** | **16,6** | **76,3** | **481** | **6,1** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 4,8 | 5,2 | 7,8 | 99 | 0,9 |
| 2012 | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 5 | 7,2 | 32,6 | 216 | 0 |
| **Итого** | **220** | **9,8** | **12,4** | **40,4** | **315** | **0,9** |
| **Ужин** |
| 2008 | 132 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ | 110 | 2 | 5,2 | 16,8 | 123 | 8,5 |
| к/к | к/к | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 60 | 13,2 | 6,3 | 4,4 | 140 | 8,9 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,4 |  | 0,9 | 5 | 0,1 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| **Итого** | **350** | **17,8** | **11,7** | **36,7** | **337** | **17,5** |
| **Всего** | **55,3** | **55,2** | **198,3** | **1403** | **25,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

