|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **15 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 | 5,6 | 8,2 | 20,5 | 159 | 0,6 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | 2,4 | 2,5 | 12,1 | 81 | 0,4 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4 |  | 36 | 0 |
| **Итого** | **345** | **10,2** | **14,9** | **47,2** | **345** | **1** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 30 | 0,6 | 2,9 | 3,5 | 43 | 1,6 |
| 2012 | 86 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 150 | 3 | 4 | 13,3 | 101 | 0,3 |
| 2008 | 352 | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ | 110 | 12,2 | 4,1 | 25,5 | 168 | 0 |
| 2012 | 302 | КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ | 60 | 1,5 | 2,8 | 5,9 | 56 | 0,4 |
| 2012 | 356 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ ИЛУКОМ | 20 | 0,5 | 2,2 | 2 | 31 | 0,6 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 150 | 0,4 | 0,1 | 22,2 | 93 | 0,2 |
| **Итого** | **550** | **18,2** | **16,1** | **72,4** | **492** | **3,1** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 6,2 | 6,8 | 10 | 118 | 1,2 |
| 2012 | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 3,9 | 6,6 | 27,5 | 183 | 0 |
| **Итого** | **220** | **10,1** | **13,4** | **37,5** | **301** | **1,2** |
| **Ужин** |
| 2008 | 132 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ | 110 | 2 | 4,9 | 16,8 | 120 | 8,5 |
| к/к | к/к | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 60 | 10,3 | 5,1 | 4,5 | 115 | 6,6 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,1 |  | 0,2 | 1 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| **Итого** | **350** | **14,6** | **10,2** | **36,1** | **305** | **15,1** |
| **Всего** | **53,1** | **54,6** | **193,2** | **1423** | **20,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

