|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **31 января 2023 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 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 11,4 | 15 | 2,9 | 172 | 0,3 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,8 | 14 | 92 | 0,5 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 38 | 0 |
| **Итого** | **345** | **16,3** | **22,2** | **31,6** | **371** | **0,8** |
| **II Завтрак** |
| 2008 |  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 |  | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ СЛУКОМ | 30 | 0,3 | 1,5 | 0,9 | 18 | 0,7 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ | 150 | 3,1 | 7,8 | 6,2 | 110 | 7,6 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,6 | 4,2 | 17,9 | 120 | 8,7 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ СОВОЩАМИ | 80 | 11,2 | 7,3 | 2 | 118 | 1,1 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0,1 | 0,1 | 12,5 | 52 | 1,2 |
| **Итого** | **570** | **17,3** | **20,9** | **39,5** | **418** | **19,3** |
| **Полдник** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 4,3 | 4,7 | 6,9 | 87 | 0,8 |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 50 | 4,3 | 4,1 | 30,7 | 177 | 0 |
| **Итого** | **220** | **8,6** | **8,8** | **37,6** | **264** | **0,8** |
| **Ужин** |
| 2008 | 262 | ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ СКАПУСТОЙ | 180 | 10,9 | 28,1 | 9,2 | 236 | 22,87 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТАПЛОДОВО-ЯГОДНОГО | 150 |  |  | 21,2 | 75 | 0 |
| **Итого** | **360** | **13,1** | **28,3** | **45** | **380** | **22,87** |
| **Всего** | **55,3** | **80,2** | **153,7** | **1433** | **43,77** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

