|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **13 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 | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 150 | 5,2 | 5,6 | 24,8 | 171 | 0,4 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 3 |  | 27 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,3 | 63 | 0 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3 | 3,1 | 12,4 | 90 | 0,5 |
| **Итого** | **335** | **10,2** | **11,9** | **50,5** | **351** | **0,9** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | 0,4 | 1,6 | 2,4 | 26 | 1,2 |
| 2008 | 93 | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | 150 | 4,4 | 6,8 | 16,5 | 145 | 5,5 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 110 | 2,2 | 3,4 | 18 | 112 | 9,1 |
| 2002 | 336 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | 60 | 8,9 | 3,6 | 3,2 | 81 | 0,4 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 20 | 0,2 | 1,6 | 1,1 | 20 | 0,5 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОДСУШЕНЫХ | 150 |  |  | 11 | 44 | 0 |
| 2008 | К/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **560** | **16,1** | **17** | **52,2** | **428** | **16,7** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 5,2 | 5,7 | 8,4 | 108 | 1 |
| 2012 | 467 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,1 | 6,1 | 28,9 | 188 | 0 |
| **Итого** | **220** | **9,3** | **11,8** | **37,3** | **296** | **1** |
| **Ужин** |
| 2012 | 137 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 160 | 6 | 7,5 | 25,1 | 195 | 48,1 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,5 | 0,2 | 21,6 | 99 | 60 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,3 | 63 | 0 |
| **Итого** | **340** | **8,5** | **7,9** | **60** | **357** | **108,1** |
| **Всего** | **44,1** | **48,6** | **200** | **1432** | **126,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

