|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **19 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | | к/к | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | 150 | | 5,1 | | 7,8 | | | 18,4 | 145 | 0,6 |
| 2012 | | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 160 | | 2,4 | | 2,5 | | | 12,3 | 81 | 0,4 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 1,7 | | 0,1 | | | 11,5 | 54 | 0 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4 | | |  | 36 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **345** | | **9,2** | | **14,4** | | | **42,2** | **316** | **1** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 100 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | | | | 30 | |  | | 2,9 | | | 0,1 | 27 | 0 |
| 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 | 188 | 0 |
| 2012 | | 302 | КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ | | | | 60 | | 0,6 | | 1,8 | | | 4,5 | 37 | 0,2 |
| 2012 | | 356 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | | | | 20 | | 0,4 | | 2,1 | | | 1,9 | 29 | 0,4 |
| к/к | | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| 2008 | | 401 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | | | | 150 | | 0,4 | | 0,1 | | | 20,8 | 87 | 0,2 |
| **Итого** | | | | | | | **550** | | **16,6** | | **15** | | | **66,1** | **469** | **1,1** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 170 | | 4,8 | | 5,2 | | | 7,8 | 99 | 0,9 |
| 2012 | | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | | | | 50 | | 3,9 | | 6,5 | | | 27,4 | 183 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **220** | | **8,7** | | **11,7** | | | **35,2** | **282** | **0,9** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 132 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ | | | | 110 | | 2 | | 4,9 | | | 16,9 | 120 | 8,5 |
| к/к | | к/к | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | | | | 60 | | 13,4 | | 6,5 | | | 4,7 | 143 | 9 |
| 2012 | | 392 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | | | | 150 | |  | |  | | | 5 | 20 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 1,7 | | 0,1 | | | 11,5 | 54 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **350** | | **17,1** | | **11,5** | | | **38,1** | **337** | **17,5** |
| **Всего** | | | | | | | | | **51,6** | | **52,6** | | | **181,6** | **1404** | **20,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

