|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 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 ИЛУКОМ | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

