|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |
|  |  |  |  | **21 марта 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 | 165 | 15,6 | 19,4 | 2,8 | 177 | 0,2 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1 | 0,1 | 6,2 | 29 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 8,9 | 0,1 | 80 | 0 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 150 | 2,4 | 2,6 | 18,4 | 108 | 0,1 |
| **Итого** | **350** | **19,1** | **31** | **27,5** | **394** | **0,3** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗМОРСКОЙ КАПУСТЫ | 30 | 0,4 | 0,7 | 0,7 | 10 | 1 |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 150 | 1,7 | 1,5 | 11,8 | 70 | 4,9 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 10,3 | 20,1 | 18 | 195 | 9,3 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,5 | 0,2 | 22 | 102 | 61,3 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **520** | **12,9** | **22,5** | **52,5** | **377** | **76,5** |
| **Полдник** |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА СО СЛАДКИМ ФАРШЕМ | 50 | 3,2 | 2,4 | 35,2 | 174 | 0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,5 | 4,9 | 7,2 | 92 | 0,8 |
| **Итого** | **200** | **7,7** | **7,3** | **42,4** | **266** | **0,8** |
| **Ужин** |
| 2008 | 332 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 4,9 | 50,2 | 30,2 | 294 | 1,9 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 |  | 9,9 | 40 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1 | 0,1 | 6,2 | 29 | 0 |
| **Итого** | **330** | **6** | **50,3** | **46,3** | **363** | **1,9** |
| **Всего** | **45,7** | **111,1** | **168,7** | **1400** | **79,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C:\Users\admin\Desktop\ю.jpeg |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.