|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |
|  |  |  |  | **22 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 | | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | | | | 150 | | 36,2 | | 21,8 | | | 22,4 | 182  183  8 | 0,4 |
| 2008 | | 367 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | | | | 30 | | 0,7 | | 1,7 | | | 4,4 | 36 | 0,1 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4 | | |  | 36 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 1,6 | | 0,1 | | | 11,1 | 52 | 0 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | 150 | | 2,2 | | 2,3 | | | 13,3 | 54 | 0,4 |
| **Итого** | | | | | | | **365** | | **40,7** | | **29,9** | | | **51,2** | **360** | **0,9** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 100 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | | | 30 | | 0,5 | | 3,4 | | | 3,5 | 48 | 2,4 |
| 2012 | | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | | 150 | | 5,2 | | 9,8 | | | 10,5 | 121 | 5,2 |
| 2012 | | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 100 | | 2,2 | | 3,5 | | | 15,4 | 103 | 7,5 |
| 2012 | | 252 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | | | | 80 | | 13,4 | | 7,4 | | | 4,2 | 136 | 0,7 |
| к/к | | к/к | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | | | | 150 | | 0,2 | | 0,1 | | | 18 | 74 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **550** | | **21,5** | | **24,2** | | | **51,6** | **482** | **15,8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 170 | | 4,8 | | 5,2 | | | 7,8 | 99 | 0,9 |
| 2012 | | 467 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | | | | 50 | | 4,6 | | 6,8 | | | 28,9 | 146 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **220** | | **9,4** | | **12** | | | **36,7** | **245** | **0,9** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | | | 100 | | 2,4 | | 3,1 | | | 25,2 | 88 | 0 |
| 2012 | | 289 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | | | | 60 | | 7 | | 15,9 | | | 4,8 | 189 | 0,1 |
| 2012 | | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | | | | 20 | | 0,5 | | 1,1 | | | 2,2 | 20 | 0,9 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | 150 | | 0,1 | |  | | | 10,1 | 42 | 0,8 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 1,6 | | 0,1 | | | 11,1 | 52 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **360** | | **11,6** | | **20,2** | | | **53,4** | **391** | **1,8** |
| **Всего** | | | | | | | | | **83,2** | | **86,3** | | | **192,9** | **1474** | **19,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C:\Users\admin\Desktop\ю.jpeg | | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.