|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |
|  |  |  |  | **28 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 | 130 | 10,4 | 14,1 | 2,8 | 149 | 0,3 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,8 | 14 | 92 | 0,5 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,7 | 0,1 | 11,4 | 54 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 38 | 0 |
| **Итого** | **345** | **14,8** | **21,2** | **28,3** | **323** | **0,8** |
| **II Завтрак** |
| 2008 |  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 |  | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ СЛУКОМ | 30 | 0,3 | 1,5 | 0,9 | 18 | 0,7 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ | 150 | 3,1 | 7,8 | 6,1 | 109 | 7,5 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,5 | 4,2 | 17,3 | 117 | 8,4 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ СОВОЩАМИ | 80 | 10,5 | 7,1 | 2 | 114 | 1,1 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 |  |  | 9,7 | 39 | 0 |
| **Итого** | **570** | **16,4** | **20,6** | **36** | **397** | **17,7** |
| **Полдник** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 4,3 | 4,7 | 6,9 | 87 | 0,8 |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 50 | 4,3 | 4,1 | 30,7 | 177 | 0 |
| **Итого** | **220** | **8,6** | **8,8** | **37,6** | **264** | **0,8** |
| **Ужин** |
| 2008 | 262 | ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ СКАПУСТОЙ | 180 | 10,7 | 27,4 | 9,2 | 288 | 22,87 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,7 | 0,1 | 11,4 | 54 | 0 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТАПЛОДОВО-ЯГОДНОГО | 150 |  |  | 20,2 | 81 | 0 |
| **Итого** | **360** | **12,4** | **27,5** | **40,8** | **423** | **22,87** |
| **Всего** | **52,2** | **78,1** | **142,7** | **1407** | **42,17** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C:\Users\admin\Desktop\ю.jpeg |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.