|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **29 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 | | 212 | ЛАПШЕВНИК С СЫРОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ | | | | 150 | | 6,9 | | 7,5 | | | 41,6 | 192 | 0,1 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 1,6 | | 0,1 | | | 10,1 | 47 | 0 |
| к/к | | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 165 | | 2,9 | | 2,8 | | | 14,7 | 97 | 0,4 |
| **Итого** | | | | | | | **350** | | **11,4** | | **14,5** | | | **66,4** | **373** | **0,5** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 100 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | | к/к | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | | | | 30 | | 0,2 | | 1 | | | 1,3 | 16 | 0,3 |
| 2008 | | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | | | | 150 | | 1,6 | | 3,9 | | | 8,8 | 79 | 6,3 |
| 2012 | | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | 120 | | 5,4 | | 8,2 | | | 34,9 | 175 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| 2008 | | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | | | | 50/30 | | 13,4 | | 9,6 | | | 5,9 | 153 | 13 |
| 2008 | | 439 | НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОД | | | | 150 | | 0,1 | | 0,1 | | | 10,6 | 44 | 0,4 |
| **Итого** | | | | | | | **570** | | **20,7** | | **22,8** | | | **61,5** | **467** | **20** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 150 | | 4,5 | | 4,9 | | | 7,3 | 93 | 0,8 |
| 2012 | | 485 | БУЛОЧКА "К ЧАЮ" | | | | 50 | | 3,8 | | 2,7 | | | 25 | 128 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **200** | | **8,3** | | **7,6** | | | **32,3** | **221** | **0,8** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | | | | 120 | | 2,9 | | 3,6 | | | 30,7 | 168 | 0 |
| 2008 | | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ | | | | 50 | | 6,1 | | 3,6 | | | 3,5 | 71 | 0,5 |
| 2012 | | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | | | | 30 | | 0,4 | | 1,4 | | | 2 | 22 | 0,6 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 1,6 | | 0,1 | | | 10,1 | 47 | 0 |
| 2008 | | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | 150 | | 0,5 | | 0,2 | | | 16,7 | 80 | 60 |
| **Итого** | | | | | | | **380** | | **11,5** | | **8,9** | | | **63** | **388** | **61,1** |
| **Всего** | | | | | | | | | **51,9** | | **53,8** | | | **223,2** | **1449** | **82,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

