|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 СЫРОМЗАПЕЧЕННЫЙ | 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 СЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫММАСЛОМ | 30 | 0,2 | 1 | 1,3 | 16 | 0,3 |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ ИКАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,6 | 3,9 | 8,8 | 79 | 6,3 |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

