|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **31 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 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 150 | 5 | 7,7 | 23,6 | 133 | 0,6 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ | 160 | 3,2 | 3,4 | 21,1 | 108 | 0,1 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 38 | 0 |
| **Итого** | **355** | **10,5** | **15,5** | **59,4** | **368** | **0,7** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 |  | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ ССОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ | 30 | 0,6 | 1,7 | 3,5 | 32 | 1,9 |
|  |  | СВЕКОЛЬНИК | 150 | 1,4 | 2,4 | 7,7 | 60 | 3,8 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 2,7 | 3,4 | 27,8 | 152 | 0 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50/20 | 9,8 | 24,3 | 3,8 | 245 | 1,1 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0,4 | 0,1 | 22,4 | 93 | 0 |
| **Итого** | **550** | **14,9** | **31,9** | **65,2** | **582** | **6,8** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 4,8 | 5,2 | 7,8 | 99 | 0,9 |
| 2012 | 485 | БУЛОЧКА "К ЧАЮ" | 50 | 4,5 | 3,5 | 25,7 | 150 | 0,1 |
| **Итого** | **220** | **9,3** | **8,7** | **33,5** | **249** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 3,3 | 6 | 10,5 | 111 | 28,6 |
| 2008 | 289 | БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ | 60 | 7,5 | 19,8 | 0,7 | 180 | 0,3 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 |  | 9,8 | 41 | 0,8 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| **Итого** | **420** | **13,1** | **26** | **35,6** | **401** | **29,7** |
| **Всего** | **47,8** | **82,1** | **193,7** | **1410** | **38,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

