|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **21 июня 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 | | 7,6 | | | 42,2 | 146 | 0,1 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,4 | | |  | 40 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| к/к | | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 165 | | 2,9 | | 2,8 | | | 14,7 | 97 | 0,4 |
| **Итого** | | | | | | | **350** | | **12** | | **15** | | | **71,5** | **352** | **0,5** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 100 | | 0,6 | | 0,2 | | | 19 | 82 | 1,6 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | | **0,6** | | **0,2** | | | **19** | **82** | **1,6** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | | | | 150 | | 1,7 | | 4,2 | | | 9,1 | 84 | 7,3 |
| 2008 | | 260 | АЗУ | | | | 160 | | 10,8 | | 26,4 | | | 20,4 | 294 | 9,8 |
| 2008 | | 439 | НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОД | | | | 150 | | 0,1 | |  | | | 10,3 | 42 | 0,3 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **500** | | **12,6** | | **30,6** | | | **39,8** | **420** | **17,4** |
| **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 | 138 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **200** | | **8,3** | | **7,6** | | | **32,3** | **231** | **0,8** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | | | | 120 | | 3 | | 3,6 | | | 31,7 | 142 | 0 |
| 2008 | | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ | | | | 50 | | 7 | | 3,7 | | | 4 | 77 | 0,5 |
| 2012 | | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | | | | 30 | | 0,5 | | 1,4 | | | 2,1 | 22 | 0,6 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 1,7 | | 0,1 | | | 11,5 | 54 | 0 |
| 2008 | | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | 150 | | 0,5 | | 0,2 | | | 16,7 | 80 | 60 |
| **Итого** | | | | | | | **380** | | **12,7** | | **9** | | | **66** | **375** | **61,1** |
| **Всего** | | | | | | | | | **46,2** | | **62,4** | | | **228,6** | **1420** | **81,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

