|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **20 сентября 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 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 27,9 | 18,5 | 21,2 | 155 | 0,3 |
| 2008 | 367 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 0,8 | 1,8 | 4,3 | 37 | 0,1 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4 |  | 37 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,2 | 2,3 | 13,3 | 64 | 0,4 |
| **Итого** | **365** | **33,1** | **26,8** | **53,4** | 362 | **0,8** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150 | 5,5 | 10,4 | 10,8 | 159 | 5,4 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2,2 | 3,7 | 15,8 | 106 | 7,7 |
| 2012 | 252 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ВСМЕТАННОМ СОУСЕ | 80 | 13,5 | 4,9 | 4,5 | 120 | 0,8 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| 2012 | 375 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 150 | 0,1 |  | 13,2 | 54 | 0,3 |
| **Итого** | **520** | **21,3** | **19** | **44,3** | **439** | **14,2** |
| **Полдник** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 4,8 | 5,2 | 7,8 | 99 | 0,9 |
| 2012 | 467 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,4 | 6,3 | 28,9 | 167 | 0 |
| **Итого** | **220** | **9,2** | **11,5** | **36,7** | **266** | **0,9** |
| **Ужин** |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100 | 2,4 | 3,1 | 25,2 | 118 | 0 |
| 2012 | 289 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 60 | 7,1 | 15,9 | 5,9 | 125 | 0,1 |
| 2012 | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 20 | 0,5 | 1,2 | 2,2 | 22 | 0,9 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 |  | 10,1 | 42 | 0,8 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| **Итого** | **360** | **12,3** | **20,4** | **58** | **376** | **1,8** |
| **Всего** | **75,9** | **77,7** | **192,4** | **1443** | **17,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

