|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **10 октября 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 | | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 130 | | 10,4 | | 14,4 | | | 2,8 | 182 | 0,3 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | 180 | | 2,6 | | 2,8 | | | 14,1 | 93 | 0,5 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | | 0,1 | | 4,2 | | | 0,1 | 38 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **345** | | **15,3** | | **21,6** | | | **31,6** | **382** | **0,8** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 100 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | | | 150 | | 3,1 | | 8,1 | | | 6,1 | 112 | 7,5 |
| 2012 | | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 120 | | 2,5 | | 4,5 | | | 17,3 | 120 | 8,4 |
| 2008 | | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | | | 80 | | 16,9 | | 9,1 | | | 2 | 157 | 1,3 |
| к/к | | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| к/к | | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | | | | 150 | | 0,1 | | 0,1 | | | 11,9 | 49 | 0,9 |
| **Итого** | | | | | | | **540** | | **22,6** | | **21,8** | | | **37,3** | **438** | **18,1** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 170 | | 4,3 | | 4,7 | | | 6,9 | 87 | 0,8 |
| 2008 | |  | ПЕЧЕНЬЕ | | | | 30 | | 2,3 | | 2,9 | | | 22,3 | 125 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **200** | | **6,6** | | **7,6** | | | **29,2** | **212** | **0,8** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 262 | ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | | | | 180 | | 10,9 | | 27,8 | | | 9,2 | 233 | 22,84 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | | 411 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО | | | | 150 | |  | |  | | | 21,4 | 85 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **360** | | **13,1** | | **28** | | | **45,2** | **387** | **22,84** |
| **Всего** | | | | | | | | | **57,6** | | **79** | | | **143,3** | **1419** | **42,54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

