|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **20 ноября 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 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 150 | 3,7 | 6,6 | 21,9 | 163 | 0,4 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| 2012 |  | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМСГУЩЕННЫМ | 150 | 2,1 | 2,3 | 16,3 | 95 | 0,1 |
| **Итого** | **345** | **8** | **13,2** | **52,8** | **364** | **0,5** |
| **II Завтрак** |
| 2008 |  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗМОРСКОЙ КАПУСТЫ | 30 | 0,4 | 3,9 | 0,7 | 40 | 1,1 |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СБОБОВЫМИ | 150 | 3,6 | 2,7 | 11,7 | 86 | 2,8 |
| 2012 | 115 | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА | 15 | 1,7 | 0,1 | 11,5 | 54 | 0 |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ | 110 | 4 | 4,3 | 25,3 | 155 | 0 |
| 2008 | 283 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ССОУСОМ СМЕТАННЫМ | 80 | 8,8 | 13,8 | 6,8 | 191 | 0,7 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 |  |  |  |  | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ | 150 |  |  | 11,6 | 47 | 0 |
| **Итого** | **555** | **18,5** | **24,8** | **67,6** | **573** | **4,6** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 4,8 | 5,2 | 7,8 | 99 | 0,9 |
| 2008 |  | ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,6 | 121 | 0 |
| **Итого** | **200** | **7** | **8** | **29,4** | **220** | **0,9** |
| **Ужин** |
| 2008 | 309 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 2,3 | 4,3 | 16,5 | 113 | 8,6 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 |  | 9,7 | 40 | 0,8 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **320** | **2,4** | **4,3** | **26,2** | **153** | **9,4** |
| **Всего** | **35,9** | **50,3** | **176** | **1310** | **15,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

