|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **21 декабря 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** |
| к/к | к/к | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 150 | 5,1 | 7,8 | 18,4 | 125 | 0,6 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | 2,4 | 2,5 | 12,3 | 81 | 0,4 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4 |  | 37 | 0 |
| **Итого** | **345** | **9,7** | **14,5** | **45,3** | **312** | **1** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,6 | 0,2 | 18,4 | 80 | 0,6 |
| **Итого** | **100** | **0,6** | **0,2** | **18,4** | **80** | **0,6** |
| **Обед** |
| 2012 | 86 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 150 | 3 | 4 | 13,3 | 101 | 0,3 |
| 2008 | 352 | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ | 110 | 12,2 | 4,1 | 25,5 | 158 | 0 |
| 2012 | 302 | КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ | 60 | 0,6 | 1,8 | 4,5 | 37 | 0,2 |
| 2012 | 356 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ ИЛУКОМ | 20 | 0,4 | 2,1 | 1,9 | 29 | 0,4 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 150 | 0,4 | 0,1 | 19,6 | 82 | 0,2 |
| **Итого** | **520** | **16,6** | **12,1** | **64,8** | **407** | **1,1** |
| **Полдник** |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 170 |  |  |  | 154 | 0 |
| 2008 |  | ПРЯНИКИ | 40 | 1,7 | 1,3 | 21 | 103 | 0 |
| **Итого** | **210** | **1,7** | **1,3** | **21** | **257** | **0** |
| **Ужин** |
| 2008 | 132 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ | 110 | 2 | 4,9 | 16,8 | 100 | 8,5 |
| к/к | к/к | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 60 | 13,4 | 6,5 | 4,7 | 123 | 9 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,1 |  | 9,8 | 40 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 |  | ФРУКТ СВЕЖИЙ | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,1 | 48 | 10,3 |
| **Итого** | **450** | **18,1** | **12** | **56** | **380** | **27,8** |
| **Всего** | **46,7** | **40,1** | **205,5** | **1436** | **30,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

