|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **22 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 | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ | 160 | 3,2 | 3,3 | 21,4 | 99 | 0,1 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 38 | 0 |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 130 | 24,4 | 19,4 | 31,6 | 145 | 0,3 |
| **Итого** | **335** | **29,9** | **27,1** | **67,7** | **351** | **0,4** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,4 | 0,1 | 13,3 | 57 | 0,5 |
| **Итого** | **100** | **0,4** | **0,1** | **13,3** | **57** | **0,5** |
| **Обед** |
| 2012 |  | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ ССОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ | 30 | 1 | 1,7 | 6,5 | 36 | 3,4 |
|  |  | СВЕКОЛЬНИК | 150 | 2,3 | 2,7 | 14,5 | 84 | 7,2 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 2,6 | 3,4 | 27,5 | 110 | 0 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50/20 | 9,9 | 24,5 | 3,9 | 167 | 1,1 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0,4 | 0,1 | 22,3 | 83 | 0 |
| **Итого** | **550** | **16,2** | **32,4** | **74,7** | **480** | **11,7** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 4,8 | 5,2 | 7,8 | 99 | 0,9 |
| 2012 | 485 | БУЛОЧКА "К ЧАЮ" | 50 | 4,4 | 3,9 | 26,8 | 160 | 0,1 |
| **Итого** | **220** | **9,2** | **9,1** | **34,6** | **259** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 4,3 | 6 | 13 | 116 | 38,5 |
| 2008 | 289 | БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ | 60 | 10 | 12,1 | 0,7 | 131 | 0,3 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 |  | 10,1 | 41 | 0,8 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| **Итого** | **420** | **16,6** | **18,3** | **38,4** | **357** | **39,6** |
| **Всего** | **72,3** | **87** | **228,7** | **1454** | **53,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

