|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **28 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** |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"ЖИДКАЯ | 150 | 4,9 | 7,7 | 20,1 | 119 | 0,4 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,3 |  | 39 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | 2,7 | 2,8 | 15,5 | 98 | 0,5 |
| **Итого** | **355** | **9,8** | **15** | **50,2** | **325** | **0,9** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМГОРОШКОМ | 30 | 0,7 | 3,1 | 2,5 | 31 | 1 |
| 2012 | 63 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 3 | 4,2 | 12 | 82 | 5,4 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ | 120 | 4,4 | 3,7 | 27,9 | 153 | 0 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 60 | 14,4 | 7,3 | 2,1 | 132 | 11 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК СЛИМОНОМ | 150 | 0,4 | 0,3 | 17,8 | 77 | 3,5 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **550** | **22,9** | **18,6** | **62,3** | **475** | **20,9** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ | 150 | 4,5 | 4 | 7,2 | 80 | 1,1 |
| 2008 |  | ПРЯНИКИ | 40 | 2 | 1,6 | 24,9 | 122 | 0 |
| **Итого** | **190** | **6,5** | **5,6** | **32,1** | **202** | **1,1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 130 | 3,2 | 4 | 33,5 | 122 | 0 |
| 2008 | 257 | МЯСО ТУШЕНОЕ | 80 | 9,3 | 22,9 | 4,1 | 140 | 1 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗКОНЦЕНТРАТА | 170 |  |  | 23,8 | 86 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| **Итого** | **410** | **14,7** | **27,1** | **76** | **417** | **1** |
| **Всего** | **53,9** | **66,3** | **220,6** | **1419** | **23,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

