|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5 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 | | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 130 | | 11,4 | | 15,3 | | | 2,9 | 164 | 0,3 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | 180 | | 2,6 | | 2,8 | | | 14,1 | 53 | 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** | | **16,3** | | **22,5** | | | **31,7** | **324** | **0,8** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 100 | | 0,6 | | 0,2 | | | 18,4 | 80 | 0,6 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | | **0,6** | | **0,2** | | | **18,4** | **80** | **0,6** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | | | 150 | | 3,1 | | 7,6 | | | 6,1 | 98 | 7,5 |
| 2012 | | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 120 | | 2,5 | | 4,2 | | | 17,3 | 117 | 8,4 |
| 2008 | | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | | | 80 | | 17,9 | | 9,4 | | | 2 | 134 | 1,3 |
| к/к | | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| к/к | | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | | | | 150 | | 0,1 | | 0,1 | | | 12,5 | 52 | 1,2 |
| **Итого** | | | | | | | **570** | | **23,7** | | **22,6** | | | **38,3** | **401** | **18,6** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | СНЕЖОК | | | | 170 | |  | |  | | |  | 81 | 0 |
| 2008 | | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | | | | 50 | | 4,8 | | 5 | | | 31,1 | 189 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **220** | | **4,8** | | **5** | | | **31,1** | **189** | **0** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 262 | ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | | | | 180 | | 10,9 | | 27,8 | | | 9,1 | 212 | 22,9 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | | 411 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО | | | | 150 | |  | |  | | | 21 | 84 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **360** | | **13,1** | | **28** | | | **44,7** | **355** | **22,9** |
| **Всего** | | | | | | | | | **58,5** | | **78,3** | | | **164,2** | **1430** | **42,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

