|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 СКАРТОФЕЛЕМ | 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 СОВОЩАМИ | 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 СКАПУСТОЙ | 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 КОНЦЕНТРАТАПЛОДОВО-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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

