|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **29 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | 150 | | 2,3 | | 5,7 | | | 6,7 | 88 | 0,4 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| 2012 | | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 150 | | 3 | | 3,1 | | | 12,1 | 89 | 0,5 |
| **Итого** | | | | | | | **335** | | **7,5** | | **13,1** | | | **33,4** | **283** | **0,9** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 100 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | | | | 30 | | 0,4 | | 1,9 | | | 2,4 | 29 | 1,1 |
| 2008 | | 93 | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | | | | 150 | | 4,6 | | 6,7 | | | 17,3 | 148 | 5,7 |
| 2008 | | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | | | | 110 | | 2,2 | | 3,3 | | | 18 | 111 | 9,1 |
| 2002 | | 336 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | | | | 60 | | 9 | | 3,5 | | | 3,5 | 82 | 0,4 |
| 2008 | | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | | | | 20 | | 0,2 | | 1,5 | | | 1,5 | 20 | 0,5 |
| 2012 | | 376 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ | | | | 150 | |  | |  | | | 11,6 | 47 | 0 |
| 2008 | | К/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | |  | |  | | |  | 74 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **560** | | **16,4** | | **16,9** | | | **54,3** | **437** | **16,8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 170 | | 4,8 | | 5,2 | | | 7,8 | 99 | 0,9 |
| 2008 | |  | ВАФЛИ | | | | 40 | | 0,8 | | 0,9 | | | 21,3 | 97 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **210** | | **5,6** | | **6,1** | | | **29,1** | **196** | **0,9** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 137 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | | | | 160 | | 3,8 | | 7,3 | | | 20,2 | 164 | 24,5 |
| 2008 | | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | 150 | | 0,5 | | 0,2 | | | 21,6 | 99 | 60 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **340** | | **6,5** | | **7,7** | | | **56,4** | **332** | **84,5** |
| **Всего** | | | | | | | | | **36** | | **43,8** | | | **173,2** | **1398** | **103,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

