|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **10 января 2024 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 | 212 | ЛАПШЕВНИК С СЫРОМЗАПЕЧЕННЫЙ | 150 | 6,9 | 7,5 | 41,6 | 152 | 0,1 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 165 | 2,9 | 2,8 | 14,7 | 87 | 0,4 |
| **Итого** | **510** | **17,6** | **20,4** | **92,2** | **345** | **1,1** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 |  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙКАПУСТЫ | 30 | 0,5 | 1,6 | 3 | 29 | 5,2 |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ ИКАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,6 | 3,9 | 8,9 | 80 | 6,9 |
| 2008 | 260 | АЗУ | 160 | 10,8 | 25,4 | 20,4 | 251 | 9,8 |
| 2008 | 439 | НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОД | 150 | 0,1 |  | 10,3 | 42 | 0,3 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **530** | **13** | **30,9** | **42,6** | **402** | **22,2** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,5 | 4,9 | 7,3 | 93 | 0,8 |
| 2008 | 483 | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | 50 | 3,3 | 6,7 | 33 | 198 | 0 |
| **Итого** | **200** | **7,8** | **11,6** | **40,3** | **291** | **0,8** |
| **Ужин** |
| 2012 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 120 | 2,9 | 3,6 | 30,7 | 118 | 0 |
| 2008 | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ | 50 | 6,3 | 3,6 | 4,8 | 77 | 0,5 |
| 2012 | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 30 | 0,5 | 1,4 | 2,1 | 22 | 0,6 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,5 | 0,2 | 16,7 | 80 | 60 |
| **Итого** | **380** | **12,4** | **9** | **68,9** | **366** | **61,1** |
| **Всего** | **50,8** | **71,9** | **244** | **1404** | **85,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

