|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **31 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 | | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | | | | 150 | | 21,6 | | 15,4 | | | 20,1 | 111 | 0,2 |
| 2008 | | 367 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | | | | 30 | | 0,8 | | 1,8 | | | 4,3 | 37 | 0,1 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4 | | |  | 37 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | 150 | | 2,2 | | 2,3 | | | 13,3 | 84 | 0,4 |
| **Итого** | | | | | | | **365** | | **26,8** | | **23,7** | | | **52,3** | **338** | **0,7** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 100 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | | | 30 | | 0,7 | | 3,1 | | | 4,6 | 50 | 3,4 |
| 2012 | | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | | 150 | | 5,5 | | 10,4 | | | 10,5 | 158 | 5,2 |
| 2012 | | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 100 | | 2,2 | | 3,7 | | | 15,4 | 104 | 7,5 |
| 2012 | | 252 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | | | | 80 | | 0,9 | | 4,2 | | | 4,5 | 63 | 0,6 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| 2012 | | 375 | НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОД | | | | 150 | | 0,1 | | 0,1 | | | 14,3 | 59 | 0,6 |
| **Итого** | | | | | | | **550** | | **9,4** | | **21,5** | | | **49,3** | **434** | **17,3** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 170 | | 4,8 | | 5,2 | | | 7,8 | 99 | 0,9 |
| 2012 | | 467 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | | | | 50 | | 4,3 | | 6,3 | | | 28,9 | 185 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **220** | | **9,1** | | **11,5** | | | **36,7** | **284** | **0,9** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | | | 100 | | 2,4 | | 3,1 | | | 25,2 | 98 | 0 |
| 2012 | | 289 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | | | | 60 | | 7,1 | | 15,9 | | | 5,9 | 185 | 0,1 |
| 2012 | | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | | | | 20 | | 0,5 | | 1,2 | | | 2,2 | 22 | 0,9 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | 150 | | 0,1 | |  | | | 10,1 | 42 | 0,8 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **360** | | **12,3** | | **20,4** | | | **58** | **416** | **1,8** |
| **Всего** | | | | | | | | | **57,6** | | **77,1** | | | **196,3** | **1422** | **20,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

