|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **16 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 | | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 165 | | 15,6 | | 19,9 | | | 2,8 | 123 | 0,2 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | | 0,1 | | 8,9 | | | 0,1 | 37 | 0 |
| к/к | | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | 150 | | 2,4 | | 2,6 | | | 18,1 | 86 | 0,1 |
| **Итого** | | | | | | | **350** | | **20,3** | | **31,6** | | | **35,6** | **315** | **0,3** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 100 | | 0,6 | | 0,2 | | | 19 | 82 | 1,6 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | | **0,6** | | **0,2** | | | **19** | **82** | **1,6** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ | | | | 30 | | 0,3 | | 1,9 | | | 0,6 | 21 | 1 |
| 2008 | | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | | | | 150 | | 1,8 | | 4 | | | 11,8 | 84 | 4,9 |
| 2008 | | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | | | 150 | | 10,1 | | 23,2 | | | 16,3 | 286 | 8,5 |
| 2008 | | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | 150 | | 0,5 | | 0,2 | | | 21,6 | 79 | 60 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **520** | | **12,7** | | **29,3** | | | **50,3** | **470** | **74,4** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 453 | ВАТРУШКА СО СЛАДКИМ ФАРШЕМ | | | | 50 | | 3,1 | | 1,6 | | | 35,2 | 164 | 0 |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 150 | | 3,4 | | 3,8 | | | 5,5 | 71 | 0,6 |
| **Итого** | | | | | | | **200** | | **6,5** | | **5,4** | | | **40,7** | **235** | **0,6** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 332 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | | | | 150 | | 4,8 | | 8,7 | | | 30 | 218 | 1,8 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 150 | | 0,1 | |  | | | 9,6 | 39 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **330** | | **7,1** | | **8,9** | | | **54,2** | **326** | **1,8** |
| **Всего** | | | | | | | | | **47,2** | | **75,4** | | | **199,8** | **1428** | **78,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

