|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **22 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 | | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | 150 | | 3,6 | | 6,6 | | | 20,8 | 158 | 0,4 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| 2012 | |  | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | | | 10 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| 2012 | | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | 150 | | 2,1 | | 2,3 | | | 16,1 | 94 | 0,1 |
| **Итого** | | | | | | | **345** | | **7,9** | | **13,2** | | | **51,5** | **358** | **0,5** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 100 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ | | | | 30 | | 0,4 | | 3,9 | | | 0,7 | 40 | 1,1 |
| 2012 | | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | | | | 150 | | 3,6 | | 2,7 | | | 11,7 | 86 | 2,8 |
| 2012 | | 115 | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА | | | | 15 | | 1,7 | | 0,1 | | | 11,5 | 54 | 0 |
| 2012 | | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | 110 | | 4 | | 4,3 | | | 25,3 | 155 | 0 |
| 2008 | | 283 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | | | | 80 | | 8,8 | | 13,8 | | | 6,8 | 191 | 0,7 |
| 2008 | | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 20 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| к/к | | к/к | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ | | | | 150 | |  | |  | | | 11,6 | 47 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **555** | | **18,5** | | **24,8** | | | **67,6** | **573** | **4,6** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 170 | | 4,8 | | 5,2 | | | 7,8 | 99 | 0,9 |
| 2008 | |  | ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ | | | | 30 | | 2,2 | | 2,8 | | | 21,6 | 121 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **200** | | **7** | | **8** | | | **29,4** | **220** | **0,9** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 309 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | | | | 150 | | 2,2 | | 4,2 | | | 16 | 191 | 8 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | 150 | | 0,1 | |  | | | 9,8 | 41 | 0,8 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 20 | |  | |  | | |  | 38 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **320** | | **2,3** | | **4,2** | | | **25,8** | **270** | **8,8** |
| **Всего** | | | | | | | | | **35,7** | | **50,2** | | | **174,3** | **1393** | **14,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

