|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5 марта 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 | 155 | 10,9 | 16,3 | 2,2 | 139 | 0,2 |
| 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 | 13,4 | 64 | 0,4 |
| **Итого** | **340** | **15,3** | **22,8** | **30,2** | **309** | **0,6** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 |  |  |  | 30 | 0 |
| **Итого** | **100** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 30 | 0,8 | 3,1 | 5,1 | 42 | 3,7 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 160 | 1,7 | 4,7 | 6,9 | 61 | 10,8 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2,2 | 4,1 | 15,7 | 109 | 7,7 |
| 2008 | 316 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОММОЛОЧНЫМ | 80 | 1,7 | 8,9 | 8 | 111 | 0,5 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  | 80 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 |  |  | 14,6 | 48 | 0 |
| **Итого** | **560** | **6,4** | **20,8** | **50,3** | **451** | **22,7** |
| **Полдник** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 4,8 | 5,2 | 7,8 | 99 | 0,9 |
| к/к | к/к | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 3,4 | 2,2 | 31,4 | 152 | 0 |
| **Итого** | **220** | **8,2** | **7,4** | **39,2** | **251** | **0,9** |
| **Ужин** |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 130 | 3,2 | 4,5 | 33,5 | 137 | 0 |
| 2012 | 254 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ | 80 | 11,4 | 8,2 | 4,4 | 106 | 0,7 |
| 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 | 60 | 60 |
| **Итого** | **390** | **17,3** | **13,1** | **69,2** | **372** | **60,7** |
| **Всего** | **47,2** | **64,1** | **188,9** | **1413** | **84,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

