|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **6 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 | | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | | | | 140 | | 21,4 | | 15,2 | | | 19,1 | 184 | 0,2 |
| 2008 | | 367 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | | | | 20 | | 1,6 | | 2,3 | | | 4,5 | 36 | 0,3 |
| 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 | | | 18,2 | 97 | 0,1 |
| **Итого** | | | | | | | **345** | | **27,7** | | **29,2** | | | **56,5** | **423** | **0,6** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 100 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | | | | 30 | | 0,2 | |  | | | 0,7 | 4 | 3 |
| 2008 | | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ | | | | 150 | | 4,5 | | 5,9 | | | 20,3 | 113 | 4,3 |
| 2008 | | 352 | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ | | | | 100 | | 8,9 | | 3,3 | | | 18,5 | 130 | 0 |
| 2008 | | 259 | ГУЛЯШ | | | | 80 | | 10,7 | | 27,5 | | | 5,7 | 184 | 1,4 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| 2008 | | 396 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | | | | 150 | | 0,2 | | 0,1 | | | 17,8 | 75 | 2,3 |
| **Итого** | | | | | | | **550** | | **24,5** | | **36,8** | | | **63** | **506** | **11** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ | | | | 150 | | 3,9 | | 3,5 | | | 6,2 | 78 | 0,4 |
| 2012 | | 467 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | | | | 50 | | 4 | | 4,2 | | | 28,6 | 149 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **200** | | **7,9** | | **7,7** | | | **34,8** | **227** | **0,4** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 142 | ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ | | | | 150 | | 3,8 | | 10,2 | | | 21,8 | 195 | 20 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | 150/5 | | 0,1 | |  | | | 9,7 | 41 | 0,8 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **335** | | **6,1** | | **10,4** | | | **46,1** | **305** | **20,8** |
| **Всего** | | | | | | | | | **66,2** | | **84,1** | | | **200,4** | **1444** | **32,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

