|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **13 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 | | | | 150 | | 21,4 | | 15,2 | | | 20,1 | 159 | 0,2 |
| 2008 | | 367 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | | | | 30 | | 0,8 | | 2 | | | 4,7 | 39 | 0,1 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4 | | |  | 37 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| 2012 | | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 150 | | 2,5 | | 2,5 | | | 11,7 | 60 | 0,4 |
| **Итого** | | | | | | | **365** | | **26,9** | | **23,9** | | | **51,1** | **364** | **0,7** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 100 | | 0,1 | |  | | | 7 | 40 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | | **0,1** | |  | | | **7** | **40** | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | | | | 30 | | 0,8 | | 4,6 | | | 2,7 | 35 | 1,1 |
| 2008 | | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ | | | | 160 | | 2,8 | | 7,3 | | | 9,4 | 107 | 6,2 |
| 2012 | | 316 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | | | | 100 | | 2,4 | | 3,3 | | | 25,5 | 112 | 0 |
| 2012 | | 274 | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | | | | 80 | | 9,4 | | 25,3 | | | 2,6 | 165 | 1 |
| 2012 | | 375 | НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОД | | | | 150 | | 0,2 | | 0,1 | | | 16 | 46 | 15,5 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 2,6 | | 0,5 | | | 17,2 | 81 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **560** | | **18,2** | | **41,1** | | | **73,4** | **546** | **23,8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 170 | | 4,8 | | 5,2 | | | 7,8 | 99 | 0,9 |
| 2012 | | 491 | ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ | | | | 50 | | 5,2 | | 12 | | | 51,9 | 136 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **220** | | **10** | | **17,2** | | | **59,7** | **235** | **0,9** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | | | 160 | | 10,1 | | 23,2 | | | 16,3 | 165 | 8,4 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | 150 | | 0,1 | |  | | | 9,7 | 40 | 0,8 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **340** | | **12,4** | | **23,4** | | | **40,6** | **274** | **9,2** |
| **Всего** | | | | | | | | | **67,6** | | **105,6** | | | **231,8** | **1439** | **34,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

