|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **16 апреля 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 | 12,7 | 18,2 | 5,2 | 167 | 0,5 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4 | 0 | 37 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 6 | 6,5 | 19,6 | 63 | 1,1 |
| **Итого** | **340** | **20,9** | **28,9** | **39,4** | **336** | **1,6** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,3 | 0,1 | 5 | 31 | 1 |
| **Итого** | **100** | **0,3** | **0,1** | **5** | **31** | **1** |
| **Обед** |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 30 | 0,7 | 3,1 | 4,8 | 51 | 3,6 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 160 | 1,6 | 4,2 | 7 | 77 | 10,6 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2,1 | 3 | 16,4 | 101 | 8,1 |
| 2008 | 316 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОММОЛОЧНЫМ | 80 | 1,4 | 7,6 | 7,5 | 104 | 0,3 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,5 | 80 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 |  |  | 14,6 | 58 | 0 |
| **Итого** | **560** | **5,8** | **17,9** | **50,3** | **391** | **22,6** |
| **Полдник** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 4,4 | 4,9 | 7,1 | 91 | 0,8 |
| к/к | к/к | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 3,6 | 1,9 | 41,7 | 199 | 0,1 |
| **Итого** | **220** | **8** | **6,8** | **48,8** | **290** | **0,9** |
| **Ужин** |
| 2012 | 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 3,4 | 3,9 | 21,9 | 136 | 0 |
| 2012 | 254 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ | 80 | 11,4 | 8,2 | 4,4 | 116 | 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 | 80 | 30 |
| **Итого** | **390** | **17,5** | **12,5** | **57,6** | **401** | **30,7** |
| **Всего** | **52,2** | **66,1** | **196,1** | **1408** | **55,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

