|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 С КАРТОФЕЛЕМ 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 СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | | | | 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 ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

