|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2 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 | | 8,9 | | 9,4 | | | 2,2 | 180 | 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 | | | 13,3 | 64 | 0,4 |
| **Итого** | | | | | | | **340** | | **13,3** | | **15,9** | | | **30,1** | **350** | **0,6** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 100 | | 0,2 | | 0,1 | | | 7,1 | 32 | 1 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | | **0,2** | | **0,1** | | | **7,1** | **32** | **1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | | | 30 | | 0,7 | | 2,2 | | | 4,3 | 49 | 2,8 |
| 2008 | | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | | | | 160 | | 1,6 | | 3,4 | | | 6,6 | 68 | 8,2 |
| 2012 | | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 100 | | 2,2 | | 3,6 | | | 11,4 | 103 | 7,5 |
| 2008 | | 316 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | | | | 80 | | 1,7 | | 6,2 | | | 7,8 | 114 | 0,4 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 2,6 | | 0,5 | | | 17,2 | 80 | 0 |
| 2008 | | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | 150 | |  | |  | | | 14,6 | 59 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **560** | | **6,2** | | **15,4** | | | **61,9** | **393** | **18,9** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 150 | | 4,6 | | 5 | | | 7,5 | 87 | 0,8 |
| к/к | | к/к | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | | | | 50 | | 3,4 | | 2,2 | | | 31,9 | 150 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **370** | | **8** | | **7,2** | | | **39,4** | **237** | **0,8** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | | | | 130 | | 4,6 | | 3 | | | 28,4 | 142 | 0 |
| 2012 | | 254 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ | | | | 80 | | 8,4 | | 5,3 | | | 4,4 | 107 | 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 | | | 17,1 | 72 | 30,6 |
| **Итого** | | | | | | | **390** | | **15,7** | | **8,7** | | | **64,5** | **390** | **31,3** |
| **Всего** | | | | | | | | | **42,1** | | **47,3** | | | **203** | **1402** | **53** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

