|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **16 июля 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 | | | | 130 | | 11,8 | | 9,1 | | | ,7 | 194 | 0,4 |
| 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 | | 2,7 | | 2,8 | | | 17,9 | 99 | 0,1 |
| **Итого** | | | | | | | **315** | | **16,8** | | **21** | | | **46,3** | **399** | **0,5** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 100 | | 0,5 | | 0,1 | | | 6,1 | 26 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | | **0,5** | | **0,1** | | | **6,1** | **26** | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | | | | 150 | | 2 | | 2 | | | 12,3 | 87 | 5,3 |
| 2012 | | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 100 | | 2,3 | | 2,5 | | | 15,4 | 111 | 7,5 |
| 2012 | | 252 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | | | | 80 | | 2,7 | | 4,3 | | | 3 | 57 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | |  | |  | | | 17,2 | 80 | 0 |
| 2008 | | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | | | | 150 | | 0,1 | | 0,1 | | | 18,2 | 65 | 1,5 |
| **Итого** | | | | | | | **520** | | **7,1** | | **8,9** | | | **48,9** | **400** | **14,3** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | | | | 50 | | 3,9 | | 7 | | | 28,3 | 191 | 0 |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 150 | | 4,5 | | 4,9 | | | 7,2 | 92 | 0,8 |
| **Итого** | | | | | | | **200** | | **8,4** | | **11,9** | | | **35,5** | **283** | **0,8** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 207 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | | | | 160 | | 4,3 | | 5,4 | | | 27,4 | 185 | 0 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 150 | | 0,1 | |  | | | 9,5 | 39 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **340** | | **6,6** | | **5,6** | | | **51,5** | **293** | **0** |
| **Всего** | | | | | | | | | **39,4** | | **47,5** | | | **188,3** | **1401** | **15,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

