|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **31 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 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 21,4 | 15,2 | 20,1 | 109 | 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 | 11,9 | 81 | 0,4 |
| **Итого** | **365** | **26,9** | **23,9** | **51,3** | **435** | **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 ЗЕЛЕНЫМГОРОШКОМ | 30 | 0,8 | 4,6 | 2,6 | 55 | 1,1 |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ ИКАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ ИСМЕТАНОЙ | 160 | 2,9 | 7,7 | 9 | 120 | 6,6 |
| 2012 | 316 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 100 | 2,5 | 3,3 | 26,3 | 145 | 0 |
| 2012 | 274 | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ ВСОУСЕ | 80 | 9,3 | 25,2 | 2,6 | 174 | 1 |
| 2012 | 375 | НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОД | 150 | 0,1 | 0,1 | 16,5 | 67 | 0,4 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,5 | 17,2 | 81 | 0 |
| **Итого** | **560** | **18,2** | **41,4** | **74,2** | **642** | **9,1** |
| **Полдник** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 4,9 | 5,5 | 8,1 | 103 | 0,9 |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 25 | 0 |
| **Итого** | **200** | **7,2** | **8,4** | **30,4** | **28** | **0,9** |
| **Ужин** |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 160 | 10,1 | 23,2 | 16,2 | 80 | 8,4 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,2 |  | 9,6 | 41 | 1,2 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| **Итого** | **340** | **12,5** | **23,4** | **40,4** | **425** | **9,6** |
| **Всего** | **64,9** | **97,1** | **203,3** | **1400** | **20,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

