|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **30 сентября 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 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 150 | 3,6 | 3,6 | 20,8 | 108 | 0,4 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,3 | 2,3 | 11,3 | 76 | 0,4 |
| **Итого** | **335** | **8,1** | **10,2** | **46,7** | **290** | **0,8** |
| **II Завтрак** |
| 2008 |  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,2 | 0,1 | 7,1 | 32 | 0 |
| **Итого** | **100** | **0,2** | **0,1** | **7,1** | **32** | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗМОРСКОЙ КАПУСТЫ | 30 | 0,4 | 2,9 | 0,7 | 39 | 1,1 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ ИСМЕТАНОЙ | 150 | 2,7 | 7,5 | 7,2 | 124 | 5,2 |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ | 110 | 4,9 | 3,6 | 30,7 | 134 | 0 |
| 2008 | 284 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ВТОМАТНОМ СОУСЕ | 60/20 | 8,2 | 4,7 | 9,4 | 155 | 1,4 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,5 | 17,2 | 80 | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 |  |  | 11,6 | 47 | 0 |
| **Итого** | **560** | **89,8** | **19,2** | **76,8** | **579** | **7,7** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 4,8 | 5,2 | 7,8 | 99 | 0,9 |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ ВЫСШ СОРТ | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,6 | 121 | 0 |
| **Итого** | **200** | **7** | **8** | **29,4** | **220** | **0,9** |
| **Ужин** |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 6,1 | 9,5 | 13,8 | 161 | 19,1 |
| 2008 | 371 | СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,3 | 0,6 | 1,1 | 13 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,2 |  | 10,1 | 42 | 0,7 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| **Итого** | **360** | **8,8** | **10,3** | **39,6** | **285** | **19,8** |
| **Всего** | **42,9** | **47,8** | **199,6** | **1406** | **29,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

