|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **11 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 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 7,4 | 5,2 | 15,1 | 139 | 0,2 |
| 2008 | 367 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 0,8 | 2 | 4,7 | 29 | 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 | 11,7 | 60 | 0,4 |
| **Итого** | **365** | **12,9** | **13,9** | **46,1** | **334** | **0,7** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,1 |  | 7 | 20 | 0 |
| **Итого** | **100** | **0,1** |  | **7** | **20** | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМГОРОШКОМ | 30 | 0,8 | 4,6 | 2,7 | 25 | 1,1 |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ ИКАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ ИСМЕТАНОЙ | 160 | 3,1 | 7,3 | 10,8 | 64 | 8,2 |
| 2012 | 316 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 100 | 2,5 | 3,3 | 17 | 108 | 0 |
| 2012 | 274 | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ ВСОУСЕ | 80 | 7,4 | 10,3 | 2,6 | 175 | 1 |
| 2012 | 375 | НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОД | 150 | 0,1 | 0,1 | 16,5 | 57 | 0,4 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,5 | 17,2 | 81 | 0 |
| **Итого** | **560** | **16,5** | **26,1** | **66,8** | **510** | **10,7** |
| **Полдник** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 3,8 | 5,2 | 7,8 | 99 | 0,9 |
| к/к | к/к | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 3,6 | 3,3 | 37,9 | 165 | 0 |
| **Итого** | **220** | **7,4** | **8,5** | **45,7** | **264** | **0,9** |
| **Ужин** |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 160 | 6,1 | 13,2 | 11,3 | 195 | 8,4 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 |  | 9,7 | 30 | 0,8 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| **Итого** | **340** | **8,4** | **13,4** | **35,6** | **294** | **9,2** |
| **Всего** | **45,3** | **46,9** | **201,2** | **1402** | **21,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

