|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **30 января 2025 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** |
| 2012 | 234 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 130 | 9,5 | 6,2 | 14,8 | 143 | 0,3 |
| 2008 | 367 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 0,6 | 2,1 | 5 | 31 | 0,1 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМСГУЩЕННЫМ | 160 | 2,2 | 2,3 | 18,5 | 74 | 0,1 |
| **Итого** | **355** | **14,5** | **14,9** | **52,9** | **354** | **0,5** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,1 | 0,3 | 6 | 22 | 0 |
| **Итого** | **100** | **0,1** | **0,3** | **6** | **22** | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 30 | 0,2 | 1,6 | 2,2 | 20 | 0,7 |
| 2012 | 63 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 2,8 | 2,2 | 10,2 | 79 | 4,5 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 100 | 2,1 | 3,3 | 13,2 | 98 | 8,7 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ СОВОЩАМИ | 80 | 5,9 | 4,4 | 2 | 64 | 1,1 |
| 2012 | 375 | КОМПОТ ИЗ ЯГОДЗАМОРОЖЕННЫХ | 150 | 0,1 | 0,1 | 13,5 | 56 | 0,4 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,2 | 17,2 | 80 | 0 |
| **Итого** | **550** | **13,7** | **11,8** | **58,3** | **387** | **15,4** |
| **Полдник** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 3,3 | 3,7 | 6,9 | 77 | 0,8 |
| 2008 | 483 | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | 50 | 3,7 | 5,3 | 23,5 | 183 | 0 |
| **Итого** | **200** | **7** | **9** | **30,4** | **260** | **0,8** |
| **Ужин** |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ | 130 | 4,6 | 4,7 | 20,8 | 154 | 0 |
| 2008 | 314 | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ | 60 | 1 | 5,7 | 5 | 66 | 0,3 |
| 2008 | 371 | СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,3 | 0,8 | 1,4 | 15 | 0 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗКОНЦЕНТРАТА | 170 |  |  | 19,7 | 89 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| **Итого** | **430** | **8,1** | **11,4** | **61,5** | **393** | **0,3** |
| **Всего** | **42,3** | **47,1** | **203,1** | **1406** | **17** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская сестра |  |  |  | Федорова Н.Н. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.