|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **21 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 130 | | 6,7 | | 6,9 | | | 5,2 | 150 | 0,5 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | | 0,1 | | 4,1 | | | 0,1 | 37 | 0 |
| к/к | | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | 150 | | 2,8 | | 2,8 | | | 18,5 | 101 | 0,1 |
| **Итого** | | | | | | | **315** | | **11,8** | | **14,1** | | | **38,4** | **357** | **0,6** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 100 | | 0,5 | | 0,1 | | | 10,1 | 23 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | | **0,5** | | **0,1** | | | **10,1** | **23** | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 41 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | | | | 30 | | 0,4 | | 1,1 | | | 2,8 | 23 | 3,1 |
| 2008 | | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | | | | 150 | | 1,7 | | 3,9 | | | 11,7 | 71 | 4,9 |
| 2008 | | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 100 | | 2,5 | | 4,2 | | | 16,5 | 105 | 8 |
| 2012 | | 252 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | | | | 80 | | 11,2 | | 4,8 | | | 3 | 101 | 0,2 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3,3 | | 2,6 | | | 17,2 | 80 | 0 |
| 2012 | | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | | | | 150 | | 0,1 | | 0,1 | | | 14,6 | 61 | 1,3 |
| **Итого** | | | | | | | **550** | | **15,9** | | **14,1** | | | **65,8** | **441** | **17,5** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | | | | 50 | | 4 | | 7,2 | | | 28,4 | 193 | 0 |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 150 | | 3,4 | | 4,9 | | | 7,1 | 91 | 0,8 |
| **Итого** | | | | | | | **200** | | **7,4** | | **12,1** | | | **35,5** | **284** | **0,8** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 207 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | | | | 160 | | 4,5 | | 6,5 | | | 28,3 | 191 | 0 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | 150 | | 0,1 | |  | | | 10,1 | 42 | 0,8 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **340** | | **6,8** | | **6,7** | | | **53** | **302** | **0,8** |
| **Всего** | | | | | | | | | **42,4** | | **47,2** | | | **202,8** | **1407** | **19,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская сестра | | | | |  |  |  | Федорова Н.Н. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.