



## МЕНЮ 11 мая 2022 г.

**Ясли 12 часов**

**Диет.питание**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ БЕЗ МОЛОКА	150	3,8	10,6	23,9	136	
2008	2	БУТЕРБРОД СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	30/11	3,2	1,3	20,8	108	
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1		0,1	1	
<b>Итого</b>			<b>371</b>	<b>7,1</b>	<b>11,9</b>	<b>44,8</b>	<b>315</b>	
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ	100	2,9	2,5	4,7	56	
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,7</b>	<b>56</b>	
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,5	0,7	1,8	16	
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,8	8,8	17,9	178	
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	10,9	11	12,9	195	
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150			11,7	47	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>20,4</b>	<b>20,7</b>	<b>58,9</b>	<b>505</b>	<b>45</b>
<b>Полдник</b>								
		РОГАЛИК	40	3,1	4,2	22,2	139	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,8	0,2	15,8	69	
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>4,4</b>	<b>38</b>	<b>208</b>	
<b>Ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	60	18,8	4,3	7,1	144	
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5	20	
2008		РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>21,5</b>	<b>4,7</b>	<b>29,1</b>	<b>246</b>	
<b>Всего</b>				<b>55,8</b>	<b>44,2</b>	<b>175,5</b>	<b>1451</b>	<b>45</b>

завхоз \_\_\_\_\_ Плеханова Марина Павловна

мед.сестра \_\_\_\_\_ Шевелева Ирина Владимировна

повар \_\_\_\_\_ Ипатьева Анна Анатольевна