|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **22 июня 2022 г.** | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 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 | | | | 180 | | 2,1 | | 6,9 | | | 22,2 | 162 | 0 |
| 2012 | | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | | | | 50 | | 1 | | 2,7 | | | 6,8 | 56 | 0,1 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | 180 | | 2,6 | | 2,8 | | | 18,9 | 112 | 0,5 |
| **Итого** | | | | | | | **455** | | **8,7** | | **16,7** | | | **67,4** | **459** | **0,6** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | | | 50 | | 1 | | 5,1 | | | 4,9 | 70 | 3,3 |
| 2008 | | 97 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | | 180 | | 8,5 | | 7,9 | | | 12,5 | 156 | 6,3 |
| 2008 | | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 130 | | 2,9 | | 5,3 | | | 19 | 135 | 9,1 |
| 2012 | | 252 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | | | | 100 | | 12,7 | | 6,2 | | | 5,6 | 115 | 1 |
| 2008 | | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | | | | 180 | | 0,3 | | 0,1 | | | 24,2 | 99 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **690** | | **25,4** | | **24,6** | | | **66,2** | **575** | **19,7** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | 5,6 | | 6,2 | | | 9,1 | 116 | 1 |
| 2012 | | 463 | СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ" | | | | 50 | | 4 | | 4,7 | | | 33 | 191 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **9,6** | | **10,9** | | | **42,1** | **307** | **1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | | | 130 | | 7 | | 5,2 | | | 31,8 | 182 | 0 |
| 2012 | | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | | | | 30 | | 0,5 | | 1,6 | | | 2,8 | 28 | 0,9 |
| 2008 | | 288 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | | | | 70 | | 10,3 | | 10,5 | | | 6,8 | 162 | 0,1 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | 180 | | 0,1 | |  | | | 10,1 | 42 | 0,8 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **450** | | **20,9** | | **17,5** | | | **71** | **506** | **1,8** |
| **Всего** | | | | | | | | | **64,6** | | **69,7** | | | **246,7** | **1847** | **23,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

