|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **19 июля 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 | | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 175 | | 13,1 | | 18,1 | | | 2,5 | 226 | 0,2 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| к/к | | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | 180 | | 2,7 | | 3 | | | 22,8 | 129 | 0,1 |
| **Итого** | | | | | | | **400** | | **18,8** | | **25,4** | | | **44,8** | **484** | **0,3** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ | | | | 50 | | 0,6 | | 2,9 | | | 0,8 | 32 | 1,7 |
| 2012 | | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | | | | 180 | | 2,1 | | 5 | | | 14,4 | 115 | 5,9 |
| 2008 | | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | | | 200 | | 12,9 | | 28 | | | 20,5 | 385 | 10,6 |
| 2008 | | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | 180 | | 0,6 | | 0,2 | | | 25,4 | 116 | 67,4 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **660** | | **16,2** | | **36,1** | | | **61,1** | **648** | **85,6** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 453 | ВАТРУШКА СО СЛАДКИМ ФАРШЕМ | | | | 50 | | 3,4 | | 1,7 | | | 41,4 | 194 | 0 |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | | | | 200 | | 4,7 | | 5,1 | | | 7,6 | 96 | 0,8 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **8,1** | | **6,8** | | | **49** | **290** | **0,8** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 332 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | | | | 170 | | 5,4 | | 9,4 | | | 33 | 238 | 1,8 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180 | | 0,2 | |  | | | 13,1 | 53 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **390** | | **8,6** | | **9,6** | | | **65,6** | **383** | **1,8** |
| **Всего** | | | | | | | | | **51,7** | | **77,9** | | | **220,5** | **1805** | **88,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

