|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |
|  |  |  |  | **30 августа 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 | 14 | 18,4 | 2,9 | 234 | 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 | 2,9 | 21,4 | 122 | 0,1 |
| **Итого** | **400** | **19,7** | **25,6** | **43,8** | **485** | **0,3** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗМОРСКОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,6 | 2,8 | 0,9 | 31 | 1,6 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 2,1 | 5 | 14,6 | 116 | 5,9 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 12 | 25,8 | 20,5 | 334 | 10,4 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,2 | 26,1 | 120 | 69 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **660** | **15,3** | **33,8** | **62,1** | **630** | **86,9** |
| **Полдник** |
|  |  | ВАРЕНЕЦ | 200 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА СО СЛАДКИМ ФАРШЕМ | 50 | 4,6 | 1,8 | 43 | 207 | 0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 200 | 6,3 | 5,4 | 10,5 | 118 | 1,2 |
| **Итого** | **450** | **10,9** | **7,2** | **53,5** | **325** | **1,2** |
| **Ужин** |
| 2008 | 332 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 170 | 5,6 | 9,1 | 34 | 241 | 2 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 |  | 13 | 53 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,3 | 20,1 | 95 | 0 |
| 2008 |  | ФРУКТ СВЕЖИЙ | 100 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **490** | **8,8** | **9,4** | **67,1** | **389** | **2** |
| **Всего** | **54,7** | **76** | **226,5** | **1800** | **90,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C:\Users\admin\Desktop\ю.jpeg |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.