|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 ИЗ МОРСКОЙ 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 ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 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 | | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.