|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **20 сентября 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** |
| 2012 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 175 | 10,2 | 14,9 | 3,1 | 188 | 0,3 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,5 | 2,7 | 15,5 | 97 | 0,4 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 38 | 0 |
| **Итого** | **420** | **15,8** | **22** | **38,2** | **415** | **0,7** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ | 180 | 3,8 | 9,7 | 6,9 | 134 | 8,9 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 3,2 | 5,2 | 21,7 | 147 | 10,5 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ СОВОЩАМИ | 100 | 15 | 10,7 | 3,2 | 168 | 1,8 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0,2 | 0,2 | 15,5 | 65 | 1,6 |
| **Итого** | **640** | **22,2** | **25,8** | **47,3** | **514** | **22,8** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,7 | 4,9 | 36,8 | 206 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9,3** | **11,1** | **45,9** | **322** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 262 | ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ СКАПУСТОЙ | 200 | 12,4 | 31,6 | 9,7 | 375 | 28,46 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТАПЛОДОВО-ЯГОДНОГО | 180 |  |  | 24,7 | 99 | 0 |
| **Итого** | **420** | **15,4** | **31,8** | **53,9** | **566** | **28,46** |
| **Всего** | **62,7** | **90,7** | **185,3** | **1817** | **52,96** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

