|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 С КАРТОФЕЛЕМ | | | | 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 С ОВОЩАМИ | | | | 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 С КАПУСТОЙ | | | | 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 КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

