|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **3 октября 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 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 180 | 4,2 | 6,7 | 25,7 | 182 | 0,5 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 5,9 | 0,1 | 53 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМСГУЩЕННЫМ | 180 | 2,6 | 2,8 | 19,9 | 116 | 0,1 |
| **Итого** | **420** | **9,9** | **15,6** | **65,2** | **443** | **0,6** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗМОРСКОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,6 | 4,8 | 1 | 49 | 1,6 |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СБОБОВЫМИ | 180 | 4,3 | 3,2 | 13,9 | 103 | 3,4 |
| 2012 | 115 | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА | 20 | 2,2 | 0,2 | 14,8 | 70 | 0 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ | 130 | 4,7 | 4,9 | 30,1 | 182 | 0 |
| 2008 | 283 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ССОУСОМ СМЕТАННЫМ | 100 | 8,8 | 20,5 | 8,7 | 259 | 0,9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 |  |  | 14,6 | 58 | 0 |
| **Итого** | **680** | **20,6** | **33,6** | **83,1** | **721** | **5,9** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2008 |  | ПРЯНИКИ | 50 | 2,9 | 2,3 | 36,5 | 178 | 0 |
| **Итого** | **250** | **8,5** | **8,5** | **45,6** | **294** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 309 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 180 | 2,4 | 4,8 | 17,8 | 225 | 8,6 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 |  | 14,9 | 60 | 0,3 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **390** | **2,6** | **4,8** | **32,7** | **285** | **8,9** |
| **Всего** | **41,6** | **62,5** | **226,6** | **1743** | **16,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

