|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **20 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** |
| к/к | к/к | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 180 | 6,2 | 8,9 | 22,2 | 195 | 0,7 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,2 | 98 | 0,5 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| **Итого** | **405** | **12** | **16** | **56,9** | **422** | **1,2** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 50 | 0,6 | 4,9 | 3,8 | 62 | 1,7 |
| 2012 | 86 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 180 | 4,1 | 5,2 | 16,3 | 128 | 0,5 |
| 2012 | 323 | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ | 130 | 13,3 | 5,1 | 27,8 | 210 | 0 |
| 2012 | 302 | КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ | 70 | 0,7 | 2,5 | 5,5 | 48 | 0,4 |
| 2012 | 356 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ ИЛУКОМ | 30 | 0,6 | 2,9 | 2,6 | 41 | 0,4 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОДСУШЕНЫХ | 180 | 0,5 | 0,2 | 24,1 | 102 | 0,2 |
| **Итого** | **690** | **19,8** | **20,8** | **80,1** | **591** | **3,2** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2012 | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 3,8 | 6,4 | 27,1 | 182 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9,4** | **12,6** | **36,2** | **298** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 132 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ | 130 | 2,8 | 6,5 | 22,6 | 161 | 11,4 |
| к/к | к/к | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 17,6 | 8,2 | 6,2 | 185 | 11,7 |
| к/к | к/к | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,1 |  | 5,2 | 21 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
|  |  | КОНФЕТЫ ЖЕЛЕЙНЫЕ | 20 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **450** | **23,5** | **14,9** | **53,5** | **459** | **23,1** |
| **Всего** | **64,7** | **64,3** | **226,7** | **1770** | **28,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

