|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **4 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 175 | | 11,5 | | 16 | | | 3,2 | 205 | 0,3 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 2,6 | | 2,8 | | | 15,7 | 99 | 0,5 |
| 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** | | **17,2** | | **23,2** | | | **38,5** | **434** | **0,8** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | | | 180 | | 3,9 | | 9,8 | | | 7 | 136 | 9 |
| 2008 | | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 130 | | 3,2 | | 4,8 | | | 21,7 | 143 | 10,5 |
| 2008 | | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | | | 100 | | 14,9 | | 10,7 | | | 2,9 | 167 | 1,5 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| к/к | | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | | | | 180 | | 0,1 | | 0,1 | | | 13 | 53 | 0,6 |
| **Итого** | | | | | | | **640** | | **22,1** | | **25,4** | | | **44,6** | **499** | **21,6** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | 5,6 | | 6,2 | | | 9,1 | 116 | 1 |
| 2008 | |  | ПЕЧЕНЬЕ | | | | 50 | | 3,8 | | 4,9 | | | 37,2 | 209 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **9,4** | | **11,1** | | | **46,3** | **325** | **1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 262 | ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | | | | 200 | | 12,7 | | 31,6 | | | 11,5 | 363 | 29,35 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | | 411 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО | | | | 180 | |  | |  | | | 25,4 | 102 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **420** | | **15,7** | | **31,8** | | | **56,4** | **557** | **29,35** |
| **Всего** | | | | | | | | | **64,4** | | **91,5** | | | **185,8** | **1815** | **52,75** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

