|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **3 ноября 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 | 8,8 | 22 | 194 | 0,7 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,7 | 2,8 | 14,6 | 95 | 0,5 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,8 | 23 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| **Итого** | **405** | **9,7** | **15,8** | **41,4** | **349** | **1,2** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 50 | 0,7 | 4,4 | 3,8 | 57 | 1,8 |
| 2012 | 86 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 180 | 4 | 4,8 | 16,3 | 124 | 0,5 |
| 2012 | 323 | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ | 130 | 13,3 | 4,7 | 27,8 | 207 | 0 |
| 2012 | 302 | КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ | 70 | 0,7 | 2,3 | 5,5 | 96 | 0,4 |
| 2012 | 356 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ ИЛУКОМ | 30 | 0,5 | 2,6 | 2,6 | 39 | 0,4 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОДСУШЕНЫХ | 180 | 0,5 | 0,1 | 24,2 | 102 | 0,2 |
| **Итого** | **690** | **19,7** | **18,9** | **80,2** | **625** | **3,3** |
| **Полдник** |
| 2012 | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 3,9 | 6,4 | 27,2 | 181 | 0 |
| **Итого** | **50** | **3,9** | **6,4** | **27,2** | **181** | **0** |
| **Ужин** |
| 2008 | 132 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ | 130 | 2,8 | 6,8 | 22,5 | 164 | 11,3 |
| к/к | к/к | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 16,1 | 7,9 | 5,9 | 175 | 10,6 |
| к/к | к/к | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,1 |  | 5,2 | 21 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,8 | 23 | 0 |
| **Итого** | **430** | **19,8** | **14,8** | **38,4** | **383** | **21,9** |
| **Всего** | **53,1** | **55,9** | **187,2** | **1538** | **26,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

