|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | 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 И ЛУКОМ | | | | 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 ЯГОД СУШЕНЫХ | | | | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

