|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **30 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** |
| 2008 | 212 | ЛАПШЕВНИК С СЫРОМЗАПЕЧЕННЫЙ | 175 | 7 | 8,6 | 43,5 | 282 | 0,1 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,1 | 0,2 | 14 | 66 | 0 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3 | 3 | 18,8 | 115 | 0,4 |
| **Итого** | **400** | **12,1** | **15,9** | **76,3** | **500** | **0,5** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ ИКАРТОФЕЛЕМ | 180 | 1,8 | 4,8 | 11,2 | 100 | 8 |
| 2008 | 260 | АЗУ | 200 | 13,2 | 29,2 | 24,3 | 385 | 11,6 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 |  |  | 14,6 | 58 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **610** | **15** | **34** | **50,1** | **543** | **19,6** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2012 | 485 | БУЛОЧКА "К ЧАЮ" | 50 | 3,8 | 2,6 | 24,9 | 138 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9,4** | **8,8** | **34** | **254** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,6 | 4,5 | 38,3 | 209 | 0 |
| 2008 | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ | 70 | 7,6 | 4,2 | 4,2 | 86 | 0,7 |
| 2012 | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 50 | 0,6 | 2 | 3,2 | 34 | 0,9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,1 | 0,2 | 14 | 66 | 0 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,3 | 22,8 | 107 | 72 |
| **Итого** | **490** | **14,5** | **11,2** | **82,5** | **502** | **73,6** |
| **Всего** | **51** | **69,9** | **242,9** | **1799** | **94,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

