|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **8 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 | | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 175 | | 11,3 | | 16,4 | | | 2,7 | 204 | 0,2 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 1,6 | | 0,1 | | | 10,1 | 48 | 0 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| к/к | | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | 180 | | 2,6 | | 2,8 | | | 21,7 | 123 | 0,1 |
| **Итого** | | | | | | | **400** | | **15,5** | | **23,4** | | | **34,5** | **412** | **0,3** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ | | | | 50 | | 0,5 | | 2,9 | | | 0,5 | 30 | 1,2 |
| 2012 | | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | | | | 180 | | 1,9 | | 4,8 | | | 13 | 107 | 5,3 |
| 2008 | | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | | | 200 | | 11,7 | | 25,8 | | | 18,4 | 354 | 9,5 |
| 2008 | | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | 180 | | 0,6 | | 0,2 | | | 25,6 | 117 | 68,6 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **660** | | **14,7** | | **33,7** | | | **57,5** | **608** | **84,6** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 453 | ВАТРУШКА СО СЛАДКИМ ФАРШЕМ | | | | 50 | | 3,2 | | 1,6 | | | 34,5 | 196 | 0 |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | | | | 200 | | 5,6 | | 6,2 | | | 9,1 | 116 | 1 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **8,8** | | **7,8** | | | **43,6** | **312** | **1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 332 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | | | | 170 | | 5,4 | | 9,9 | | | 33 | 242 | 1,6 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180 | | 0,1 | |  | | | 12,9 | 52 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 1,6 | | 0,1 | | | 10,1 | 48 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **390** | | **7,1** | | **10** | | | **56** | **342** | **1,6** |
| **Всего** | | | | | | | | | **46,1** | | **74,9** | | | **191,6** | **1774** | **87,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

