|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **11 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 | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 180 | 6,4 | 7,5 | 30,4 | 215 | 0,5 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,4 | 3,5 | 14,5 | 104 | 0,5 |
| **Итого** | **405** | **12,8** | **15,3** | **64,4** | **448** | **1** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,7 | 2,9 | 4,1 | 46 | 1,9 |
| 2008 | 93 | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | 180 | 5,3 | 7,7 | 16,7 | 158 | 5 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 130 | 1,8 | 3,3 | 14,7 | 96 | 7,5 |
| 2002 | 336 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | 70 | 11,5 | 4,2 | 4,9 | 103 | 0,5 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 30 | 0,8 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОДСУШЕНЫХ | 180 | 0,4 | 0,1 | 22,3 | 94 | 0,2 |
| 2008 | К/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **690** | **20,1** | **20,1** | **65,2** | **527** | **15,9** |
| **Полдник** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2012 | 467 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4 | 6,6 | 28,6 | 191 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9,6** | **12,8** | **37,7** | **307** | **1** |
| **Ужин** |
| 2012 | 137 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 4,2 | 7,7 | 21 | 192 | 27,2 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,2 | 25,7 | 118 | 70 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| **Итого** | **400** | **7,8** | **8,1** | **66,2** | **402** | **97,2** |
| **Всего** | **50,3** | **56,3** | **233,5** | **1784** | **115,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

