|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **19 декабря 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 180 | 4,9 | 7,4 | 23,3 | 179 | 0,5 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМСГУЩЕННЫМ | 180 | 2,6 | 2,8 | 19,8 | 115 | 0,1 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| **Итого** | **405** | **7,5** | **14,3** | **43,1** | **331** | **0,6** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 1,9 | 3,4 | 10,5 | 83 | 9,4 |
| 2008 | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 130 | 3,1 | 4,5 | 33 | 185 | 0 |
| 2008 | 283 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ | 70 | 8,8 | 21,7 | 1,8 | 238 | 0,9 |
| 2012 | 356 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ ИЛУКОМ | 30 | 0,4 | 1 | 2,3 | 22 | 0,3 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 |  |  | 14,6 | 58 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **640** | **14,2** | **30,6** | **62,2** | **586** | **10,6** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2008 |  | ПРЯНИКИ | 50 | 0,7 | 0,9 | 7 | 139 | 0 |
| **Итого** | **250** | **6,3** | **7,1** | **16,1** | **255** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 180 | 12,6 | 28,9 | 14,5 | 371 | 22,5 |
| 2012 | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0,3 | 0,5 | 1,7 | 14 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 410 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 180 | 0,1 |  | 26,4 | 106 | 0 |
| **Итого** | **430** | **13** | **29,4** | **42,6** | **491** | **22,5** |
| **Всего** | **41** | **81,4** | **164** | **1763** | **34,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

