|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | 180 | | 4,9 | | 7,4 | | | 23,3 | 179 | 0,5 |
| 2012 | | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | 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 И ЛУКОМ | | | | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

