|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **22 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"ЖИДКАЯ | 180 | 5,7 | 8 | 23,2 | 169 | 0,5 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,9 | 3 | 16,8 | 106 | 0,5 |
| **Итого** | **415** | **11,6** | **15,3** | **59,5** | **404** | **1** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 63 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 3,6 | 5,5 | 15,6 | 110 | 6,7 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ | 150 | 5,4 | 4,6 | 34,8 | 182 | 0 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 80 | 17 | 9,4 | 3,6 | 171 | 12,8 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК СЛИМОНОМ | 180 | 0,2 | 0,2 | 19,9 | 84 | 2,4 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **640** | **26,2** | **19,7** | **73,9** | **547** | **21,9** |
| **Полдник** |
| к/к | к/к | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ | 50 | 5,1 | 6,2 | 30 | 176 | 0,2 |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,5 | 6,1 | 9 | 115 | 1 |
| **Итого** | **250** | **10,6** | **12,3** | **39** | **311** | **1,2** |
| **Ужин** |
| 2008 | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 150 | 3,7 | 4,6 | 38,7 | 180 | 0 |
| 2008 | 257 | МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 10,5 | 27,3 | 5,5 | 230 | 1,3 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗКОНЦЕНТРАТА | 180 |  |  | 24,9 | 100 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| **Итого** | **470** | **17,2** | **32,1** | **88,6** | **632** | **1,3** |
| **Всего** | **65,6** | **79,4** | **261** | **1834** | **25,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

