|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | 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 С ЛИМОНОМ | | | | 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 ИЗ КОНЦЕНТРАТА | | | | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

