|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **29 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | | к/к | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | 180 | | 6,3 | | 9 | | | 22,8 | 198 | 0,7 |
| 2012 | | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 180 | | 2,9 | | 2,8 | | | 15,6 | 100 | 0,5 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **405** | | **12,2** | | **16,1** | | | **57,9** | **427** | **1,2** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | | | | 50 | | 0,7 | | 4,6 | | | 4,2 | 61 | 2 |
| 2012 | | 86 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | | | | 180 | | 4,1 | | 5,1 | | | 16,2 | 126 | 0,5 |
| 2012 | | 323 | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ | | | | 130 | | 13,2 | | 4,7 | | | 27,6 | 206 | 0 |
| 2012 | | 302 | КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ | | | | 70 | | 0,8 | | 2,6 | | | 5,4 | 48 | 0,5 |
| 2012 | | 356 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | | | | 30 | | 0,6 | | 2,9 | | | 2,5 | 40 | 0,4 |
| к/к | | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| 2008 | | 401 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ | | | | 180 | | 0,7 | | 0,3 | | | 28,4 | 122 | 1,8 |
| **Итого** | | | | | | | **690** | | **20,1** | | **20,2** | | | **84,3** | **603** | **5,2** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | 5,6 | | 6,2 | | | 9,1 | 116 | 1 |
| 2012 | | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | | | | 50 | | 4 | | 6,7 | | | 28,2 | 189 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **9,6** | | **12,9** | | | **37,3** | **305** | **1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 132 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ | | | | 130 | | 2,8 | | 5,1 | | | 22,6 | 149 | 11,5 |
| к/к | | к/к | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | | | | 80 | | 17,5 | | 8,2 | | | 6,2 | 186 | 11,7 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | | | | 180 | | 0,2 | |  | | | 5,3 | 22 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3,1 | | 0,3 | | | 20,1 | 95 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **430** | | **23,6** | | **13,6** | | | **54,2** | **452** | **23,2** |
| **Всего** | | | | | | | | | **65,5** | | **62,8** | | | **233,7** | **1787** | **30,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

