|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **26 января 2023 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 | 3,6 | 5,7 | 19,9 | 146 | 0,1 |
| 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 | 0,7 | 0,5 | 13,2 | 60 | 0,1 |
| **Итого** | **415** | **7,3** | **10,5** | **52,6** | **335** | **0,2** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМГОРОШКОМ | 50 | 0,9 | 4,4 | 3,4 | 57 | 1,3 |
| 2012 | 63 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 3,6 | 5,1 | 15,4 | 125 | 6,7 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ | 150 | 5,4 | 4,2 | 34,6 | 198 | 0 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 80 | 16,3 | 8,8 | 3,5 | 180 | 12,3 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК СЛИМОНОМ | 180 | 0,3 | 0,2 | 19,6 | 83 | 2,9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **690** | **26,5** | **22,7** | **76,5** | **643** | **23,2** |
| **Полдник** |
| к/к | к/к | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ | 50 | 4,3 | 5,5 | 28,9 | 181 | 0 |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 0,9 | 1 | 1,5 | 19 | 0,2 |
| **Итого** | **250** | **5,2** | **6,5** | **30,4** | **200** | **0,2** |
| **Ужин** |
| 2008 | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 150 | 3,7 | 4,6 | 38,7 | 190 | 0 |
| 2008 | 257 | МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 10,5 | 27,4 | 5 | 208 | 1,2 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗКОНЦЕНТРАТА | 180 |  |  | 25 | 100 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 4,7 | 0,4 | 30,7 | 145 | 0 |
| **Итого** | **470** | **18,9** | **32,4** | **99,4** | **643** | **1,2** |
| **Всего** | **57,9** | **72,1** | **258,9** | **1821** | **24,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

