|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **27 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | 180 | | 6,4 | | 7,5 | | | 30,2 | 194 | 0,5 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| к/к | | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 180 | | 3,5 | | 3,5 | | | 14,5 | 105 | 0,5 |
| **Итого** | | | | | | | **405** | | **12,9** | | **15,3** | | | **64,2** | **428** | **1** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | | | | 50 | | 0,7 | | 2,5 | | | 4 | 42 | 1,9 |
| 2008 | | 93 | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | | | | 180 | | 5,3 | | 8,1 | | | 18 | 166 | 5,9 |
| 2008 | | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | | | | 130 | | 2,3 | | 4 | | | 19,2 | 122 | 9,7 |
| 2002 | | 336 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | | | | 80 | | 11,9 | | 4,8 | | | 4,8 | 110 | 0,5 |
| 2008 | | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | | | | 30 | | 0,4 | | 1,6 | | | 2,5 | 27 | 0,9 |
| 2012 | | 376 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ | | | | 180 | | 0,5 | | 0,2 | | | 24,8 | 105 | 0,2 |
| 2008 | | К/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **700** | | **21,1** | | **21,2** | | | **73,3** | **572** | **19,1** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | 5,7 | | 6,3 | | | 9,3 | 119 | 1,1 |
| 2012 | | 467 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | | | | 50 | | 4,1 | | 6,6 | | | 28,6 | 192 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **9,8** | | **12,9** | | | **37,9** | **311** | **1,1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 137 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | | | | 180 | | 4,5 | | 7,7 | | | 24,4 | 188 | 28,9 |
| 2008 | | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | 180 | | 0,6 | | 0,3 | | | 26,1 | 120 | 73,5 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 6,1 | | 0,5 | | | 39,9 | 188 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **400** | | **11,2** | | **8,5** | | | **90,4** | **496** | **102,4** |
| **Всего** | | | | | | | | | **55** | | **57,9** | | | **265,8** | **1807** | **123,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

