|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 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 ЯГОДСУШЕНЫХ | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

