|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **31 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** |
| 2012 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 175 | 11,5 | 16,1 | 3,2 | 205 | 0,3 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,7 | 2,8 | 15,8 | 100 | 0,5 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 38 | 0 |
| **Итого** | **420** | **17,3** | **23,3** | **38,6** | **435** | **0,8** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 |  | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ СЛУКОМ | 50 | 0,4 | 2,4 | 1,3 | 30 | 1,1 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ | 180 | 3,8 | 9,9 | 7 | 135 | 9 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 3,2 | 5,3 | 21,7 | 147 | 10,5 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ СОВОЩАМИ | 100 | 15,1 | 10,7 | 3,1 | 170 | 1,9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0,2 | 0,2 | 15,8 | 66 | 1,6 |
| **Итого** | **690** | **22,7** | **28,5** | **48,9** | **548** | **24,1** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 50 | 4,1 | 3,9 | 31,1 | 176 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9,7** | **10,1** | **40,2** | **292** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 262 | ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ СКАПУСТОЙ | 200 | 12,6 | 31,5 | 11,4 | 333 | 29,42 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТАПЛОДОВО-ЯГОДНОГО | 180 |  |  | 25,1 | 100 | 0 |
| **Итого** | **420** | **15,6** | **31,7** | **56** | **525** | **29,42** |
| **Всего** | **65,3** | **93,6** | **183,7** | **1800** | **55,32** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

