|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **1 февраля 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 | | 212 | ЛАПШЕВНИК С СЫРОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ | | | | 175 | | 7 | | 8,7 | | | 43,5 | 283 | 0,1 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,2 | | |  | 38 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 2,7 | | 0,2 | | | 17,9 | 85 | 0 |
| 2008 | | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 180 | | 3,1 | | 3,2 | | | 19 | 118 | 0,5 |
| **Итого** | | | | | | | **400** | | **12,8** | | **16,3** | | | **80,4** | **524** | **0,6** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | |  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | | | 50 | | 0,8 | | 2,4 | | | 4,5 | 45 | 7,5 |
| 2012 | | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | | | | 180 | | 1,8 | | 4,8 | | | 11,3 | 99 | 8,1 |
| 2008 | | 260 | АЗУ | | | | 200 | | 13,4 | | 29,1 | | | 24,3 | 313 | 11,7 |
| 2008 | | 439 | НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОД | | | | 180 | | 0,1 | | 0,1 | | | 13,2 | 54 | 0,5 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **660** | | **16,1** | | **36,4** | | | **53,3** | **511** | **27,8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | 5,7 | | 6,3 | | | 9,2 | 118 | 1 |
| 2012 | | 485 | БУЛОЧКА "К ЧАЮ" | | | | 50 | | 3,9 | | 2,6 | | | 24,9 | 139 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **9,6** | | **8,9** | | | **34,1** | **257** | **1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | | | | 150 | | 3,6 | | 4,6 | | | 38,4 | 209 | 0 |
| 2008 | | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ | | | | 70 | | 7,7 | | 4,2 | | | 4,8 | 89 | 0,7 |
| 2012 | | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | | | | 50 | | 0,6 | | 2 | | | 3,3 | 34 | 0,9 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 2,4 | | 0,2 | | | 15,9 | 75 | 0 |
| 2008 | | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | 180 | | 0,6 | | 0,3 | | | 22,9 | 108 | 71,6 |
| **Итого** | | | | | | | **490** | | **14,9** | | **11,3** | | | **85,3** | **515** | **73,2** |
| **Всего** | | | | | | | | | **53,4** | | **72,9** | | | **253,1** | **1807** | **102,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

