|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **13 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 | 214 | 0,5 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,7 | 0,2 | 17,7 | 83 | 0 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,4 | 3,4 | 14,5 | 104 | 0,5 |
| **Итого** | **405** | **12,5** | **15,2** | **62,4** | **438** | **1** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,7 | 3 | 4,1 | 46 | 1,9 |
| 2008 | 93 | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | 180 | 5,4 | 8 | 18,7 | 169 | 6,3 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 130 | 2,5 | 3,9 | 20,9 | 129 | 10,6 |
| 2002 | 336 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | 80 | 11,7 | 4,7 | 4,4 | 107 | 0,5 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,4 | 2 | 2,2 | 29 | 0,7 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОДСУШЕНЫХ | 180 |  |  | 13 | 52 | 0 |
| 2008 | К/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **700** | **20,7** | **21,6** | **63,3** | **532** | **20** |
| **Полдник** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2012 | 467 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 3,9 | 6,6 | 28,4 | 190 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9,5** | **12,8** | **37,5** | **306** | **1** |
| **Ужин** |
| 2012 | 137 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 4,7 | 7,8 | 27,1 | 200 | 30,7 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,3 | 25,9 | 119 | 71,7 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,7 | 0,2 | 17,7 | 83 | 0 |
| **Итого** | **400** | **8** | **8,3** | **70,7** | **402** | **102,4** |
| **Всего** | **50,7** | **57,9** | **233,9** | **1678** | **124,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

