|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **20 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 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 180 | 6 | 8,8 | 26,9 | 201 | 0,7 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ | 180 | 3,3 | 3,5 | 23,4 | 139 | 0,2 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| **Итого** | **415** | **12,3** | **16,6** | **69,8** | **469** | **0,9** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
|  |  | СВЕКОЛЬНИК | 180 | 1,1 | 2,7 | 6,7 | 60 | 3,4 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7,1 | 5,1 | 32 | 203 | 0 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70/30 | 11,3 | 27,7 | 4,4 | 212 | 1,3 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,4 | 0,1 | 25,4 | 105 | 0 |
| **Итого** | **640** | **19,9** | **35,6** | **68,5** | **580** | **4,7** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2012 | 485 | БУЛОЧКА "К ЧАЮ" | 50 | 3,7 | 3 | 24,9 | 141 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9,3** | **9,2** | **34** | **257** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 4,3 | 5,9 | 13 | 125 | 38,4 |
| 2008 | 289 | БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ | 70 | 9,9 | 25,8 | 0,8 | 245 | 0,4 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 |  | 10,1 | 42 | 0,7 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,9 | 0,3 | 25,5 | 120 | 0 |
| **Итого** | **470** | **18,3** | **32** | **49,4** | **532** | **39,5** |
| **Всего** | **59,8** | **93,4** | **221,7** | **1838** | **46,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

