|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

