|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **21 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 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 175 | 14,4 | 19,2 | 2,8 | 242 | 0,2 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,2 |  | 38 | 0 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | 2,7 | 3 | 22,9 | 130 | 0,1 |
| **Итого** | **400** | **20,1** | **26,6** | **45,2** | **502** | **0,3** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗМОРСКОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,6 | 2,9 | 0,8 | 32 | 1,6 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 2,1 | 5 | 14 | 113 | 5,7 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 13,8 | 29,3 | 22,9 | 412 | 11,8 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,3 | 26 | 120 | 72,9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **660** | **17,1** | **37,5** | **63,7** | **677** | **92** |
| **Полдник** |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА СО СЛАДКИМ ФАРШЕМ | 50 | 3,2 | 1,6 | 36 | 172 | 0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 200 | 5,7 | 6,3 | 9,3 | 118 | 1 |
| **Итого** | **250** | **8,9** | **7,9** | **45,3** | **290** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 332 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 170 | 5,5 | 10,2 | 33,8 | 248 | 2 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 |  | 13 | 53 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,2 | 19,1 | 90 | 0 |
| **Итого** | **390** | **8,6** | **10,4** | **65,9** | **391** | **2** |
| **Всего** | **54,7** | **82,4** | **220,1** | **1860** | **95,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C:\Users\admin\Desktop\ю.jpeg |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.