|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **29 марта 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 СЫРОМЗАПЕЧЕННЫЙ | 175 | 7,1 | 8,6 | 43,9 | 214 | 0,1 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2 | 0,2 | 13,4 | 63 | 0 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,1 | 3,2 | 19 | 118 | 0,5 |
| **Итого** | **400** | **12,2** | **16,1** | **76,3** | **432** | **0,6** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| к/к | к/к | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ СЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫММАСЛОМ | 50 | 0,3 | 14,5 | 2,3 | 141 | 0,6 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ ИКАРТОФЕЛЕМ | 180 | 1,8 | 4,8 | 11,2 | 99 | 8 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ | 150 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191 | 0 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 70/40 | 18,6 | 12 | 3,3 | 203 | 14 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 439 | НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОД | 180 | 0,1 | 0,1 | 13 | 53 | 0,5 |
| **Итого** | **720** | **26,3** | **36,2** | **61,1** | **687** | **23,1** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2012 | 485 | БУЛОЧКА "К ЧАЮ" | 50 | 3,8 | 2,8 | 24,9 | 128 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9,4** | **9** | **34** | **244** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,6 | 4,5 | 38,4 | 179 | 0 |
| 2008 | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ | 70 | 7,6 | 4,2 | 4,1 | 86 | 0,7 |
| 2012 | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 50 | 0,6 | 2 | 3,1 | 33 | 0,8 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2 | 0,2 | 13,4 | 63 | 0 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,3 | 23 | 108 | 72 |
| **Итого** | **490** | **14,4** | **11,2** | **82** | **469** | **73,5** |
| **Всего** | **62,3** | **72,5** | **253,4** | **1832** | **98,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

