|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 СЫРОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ | | | | 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 С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | | | | 50 | | 0,3 | | 14,5 | | | 2,3 | 141 | 0,6 |
| 2012 | | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | | | | 180 | | 1,8 | | 4,8 | | | 11,2 | 99 | 8 |
| 2008 | | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

