|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **30 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** |
| к/к | к/к | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 180 | 6,2 | 8,9 | 22,3 | 195 | 0,7 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,3 | 98 | 0,5 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| **Итого** | **405** | **12** | **16** | **57,1** | **422** | **1,2** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 50 | 0,7 | 4,9 | 3,8 | 62 | 1,8 |
| 2012 | 86 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 180 | 4 | 5,2 | 16,2 | 127 | 0,5 |
| 2012 | 323 | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ | 130 | 13,2 | 4,9 | 27,6 | 208 | 0 |
| 2012 | 302 | КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ | 70 | 0,7 | 2,5 | 5,5 | 48 | 0,4 |
| 2012 | 356 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ ИЛУКОМ | 30 | 0,7 | 2,9 | 2,6 | 42 | 0,4 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОДСУШЕНЫХ | 180 | 0,5 | 0,2 | 24,8 | 105 | 0,3 |
| **Итого** | **690** | **19,8** | **20,6** | **80,5** | **592** | **3,4** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2008 |  | ПРЯНИКИ | 50 | 3,4 | 2,7 | 43,7 | 214 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9** | **8,9** | **52,8** | **330** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 132 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ | 130 | 2,8 | 8 | 22,5 | 124 | 11,4 |
| к/к | к/к | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 18,3 | 10,1 | 11,5 | 207 | 11,6 |
| к/к | к/к | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,2 |  | 15,5 | 63 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,7 | 0,2 | 17,8 | 84 | 0 |
| **Итого** | **430** | **24** | **18,3** | **67,3** | **478** | **23** |
| **Всего** | **64,8** | **63,8** | **257,7** | **1802** | **28,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

