|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **11 апреля 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 | | 6,8 | | 7,7 | | | 43,3 | 272 | 0 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 3,8 | | |  | 35 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 180 | | 1,7 | | 1,6 | | | 16,5 | 88 | 0,2 |
| **Итого** | | | | | | | **400** | | **11,5** | | **13,3** | | | **79,3** | **487** | **0,2** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | | | | 180 | | 1,4 | | 4,9 | | | 8,1 | 86 | 7,1 |
| 2008 | | 260 | АЗУ | | | | 200 | | 12,5 | | 28,7 | | | 20 | 390 | 9,3 |
| 2008 | | 439 | НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОД | | | | 180 | | 0,1 | | 0,1 | | | 12,9 | 53 | 0,5 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **610** | | **14** | | **33,7** | | | **41** | **529** | **16,9** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | 2,4 | | 2,6 | | | 3,9 | 50 | 0,4 |
| 2012 | | 485 | БУЛОЧКА "К ЧАЮ" | | | | 50 | | 3,9 | | 2,6 | | | 24,9 | 139 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **6,3** | | **5,2** | | | **28,8** | **189** | **0,4** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | | | | 150 | | 3,6 | | 4,6 | | | 38,1 | 208 | 0 |
| 2008 | | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ | | | | 70 | | 7,7 | | 4,2 | | | 4,7 | 89 | 0,7 |
| 2012 | | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | | | | 50 | | 0,6 | | 2 | | | 3,2 | 34 | 0,9 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 2,4 | | 0,2 | | | 15,9 | 75 | 0 |
| 2008 | | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | 180 | | 0,3 | | 0,1 | | | 18,6 | 82 | 35 |
| **Итого** | | | | | | | **490** | | **14,6** | | **11,1** | | | **80,5** | **488** | **36,6** |
| **Всего** | | | | | | | | | **46,4** | | **63,3** | | | **229,6** | **1793** | **54,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

