|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  |  | **12 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 175 | | 11,5 | | 16 | | | 3,2 | | 204 | | 0,3 | |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 2,7 | | 2,8 | | | 15,8 | | 100 | | 0,5 | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | | 92 | | 0 | |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | | 0,1 | | 4,2 | | | 0,1 | | 38 | | 0 | |
| **Итого** | | | | | | | **420** | | **17,3** | | **23,2** | | | **38,6** | | **434** | | **0,8** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  | |  | | 0 | |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  | |  | | **0** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | |  | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | | | | 50 | | 0,4 | | 2,4 | | | 1,2 | | 29 | | 1 | |
| 2008 | | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | | | 180 | | 3,2 | | 9,8 | | | 2,4 | | 115 | | 6,7 | |
| 2008 | | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 130 | | 0,7 | | 4,7 | | | 1,1 | | 150 | | 0,1 | |
| 2008 | | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | | | 100 | | 14,8 | | 10,7 | | | 1,9 | | 162 | | 1,5 | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  | |  | | 0 | |
| к/к | | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | | | | 180 | | 0,2 | | 0,2 | | | 15,7 | | 66 | | 1,6 | |
| **Итого** | | | | | | | **690** | | **19,3** | | **27,8** | | | **22,3** | | **522** | | **10,9** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | 5,6 | | 6,2 | | | 9,1 | | 116 | | 1 | |
| 2008 | | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | | | | 50 | | 4,2 | | 4,1 | | | 30,8 | | 162 | | 0 | |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **9,8** | | **10,3** | | | **39,9** | | **278** | | **1** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 262 | ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | | | | 200 | | 12,4 | | 30,6 | | | 10,7 | | 270 | | 28,93 | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | | 92 | | 0 | |
| 2008 | | 411 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО | | | | 180 | |  | |  | | | 26,1 | | 104 | | 0 | |
| **Итого** | | | | | | | **420** | | **15,4** | | **30,8** | | | **56,3** | | **466** | | **28,93** | |
| **Всего** | | | | | | | | | **61,8** | | **92,1** | | | **157,1** | | **1715** | | **41,63** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  | |  | |

