|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **20 июля 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | 180 | | 6,2 | | 8,9 | | | 22,3 | 195 | 0,7 |
| 2012 | | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 180 | | 2,8 | | 2,8 | | | 15,4 | 99 | 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** | | | **57,2** | **423** | **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 | 63 | 1,8 |
| 2012 | | 86 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | | | | 180 | | 3,9 | | 5,2 | | | 15,9 | 126 | 0,5 |
| 2012 | | 323 | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ | | | | 130 | | 13,3 | | 4,7 | | | 27,8 | 207 | 0 |
| 2012 | | 302 | КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ | | | | 70 | | 0,7 | | 2,4 | | | 5,4 | 47 | 0,4 |
| 2012 | | 356 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | | | | 30 | | 0,5 | | 2,9 | | | 2,5 | 43 | 0,3 |
| к/к | | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| 2008 | | 401 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ | | | | 180 | | 0,5 | | 0,1 | | | 23,7 | 99 | 0,2 |
| **Итого** | | | | | | | **690** | | **19,6** | | **20,2** | | | **79,1** | **585** | **3,2** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | 5,6 | | 6,2 | | | 9,1 | 116 | 1 |
| 2012 | | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | | | | 50 | | 3,9 | | 6,5 | | | 28,2 | 187 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **9,5** | | **12,7** | | | **37,3** | **303** | **1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 132 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ | | | | 130 | | 2,8 | | 5 | | | 22,4 | 147 | 11,3 |
| к/к | | к/к | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | | | | 80 | | 17,6 | | 8,3 | | | 6,1 | 187 | 11,7 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | | | | 180 | | 0,1 | |  | | | 11,8 | 48 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 2,8 | | 0,2 | | | 18,2 | 86 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **430** | | **23,3** | | **13,5** | | | **58,5** | **468** | **23** |
| **Всего** | | | | | | | | | **64,4** | | **62,4** | | | **232,1** | **1779** | **28,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

