|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **10 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** |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 180 | 5,1 | 7,7 | 23,6 | 175 | 0,6 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМСГУЩЕННЫМ | 180 | 2,7 | 2,8 | 20,1 | 117 | 0,1 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,2 |  | 38 | 0 |
| **Итого** | **405** | **10,8** | **14,9** | **63,2** | **422** | **0,7** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 5,2 | 7,1 | 11 | 135 | 9,8 |
| 2008 | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 130 | 3,1 | 4,7 | 33 | 136 | 0 |
| 2008 | 283 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ | 70 | 10,8 | 17,3 | 6,8 | 225 | 0,9 |
| 2012 | 356 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ ИЛУКОМ | 30 | 0,5 | 1,6 | 2,5 | 30 | 0,3 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,4 | 0,1 | 24,7 | 103 | 0,2 |
| **Итого** | **640** | **20** | **30,8** | **78** | **629** | **11,2** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,7 | 4,9 | 36,7 | 185 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9,3** | **11,1** | **45,8** | **301** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 180 | 12,5 | 28,4 | 14,3 | 265 | 22,4 |
| 2012 | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0,4 | 1 | 1,8 | 20 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 410 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 180 | 0,1 |  | 30,1 | 101 | 0 |
| **Итого** | **430** | **16** | **29,6** | **65,7** | **478** | **22,4** |
| **Всего** | **56,1** | **86,4** | **252,7** | **1830** | **35,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

