|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **1 августа 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 | | | 3,1 | 303 | 0,3 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 2,5 | | 2,7 | | | 15,5 | 97 | 0,4 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **420** | | **17** | | **23** | | | **38,1** | **529** | **0,7** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | |  | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | | | | 50 | | 0,4 | | 2,5 | | | 1,3 | 31 | 1,1 |
| 2008 | | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | | | 180 | | 3,8 | | 9,8 | | | 7 | 135 | 9 |
| 2008 | | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 130 | | 3,2 | | 5,2 | | | 21,7 | 147 | 10,5 |
| 2008 | | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | | | 100 | | 0,8 | | 6,1 | | | 4 | 75 | 2,3 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| к/к | | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | | | | 180 | | 0,1 | | 0,1 | | | 13,7 | 57 | 0,9 |
| **Итого** | | | | | | | **690** | | **8,3** | | **23,7** | | | **47,7** | **445** | **23,8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | СНЕЖОК | | | | 200 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | 5,6 | | 6,2 | | | 9,1 | 116 | 1 |
| 2008 | | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | | | | 50 | | 4,2 | | 4,3 | | | 31 | 179 | 0 |
| 2008 | |  | ПЕЧЕНЬЕ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **500** | | **9,8** | | **10,5** | | | **40,1** | **295** | **1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 262 | ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | | | | 200 | | 12,6 | | 31,5 | | | 11,4 | 383 | 29,21 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | | 411 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО | | | | 180 | |  | |  | | | 18,3 | 73 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **420** | | **15,6** | | **31,7** | | | **49,2** | **548** | **29,21** |
| **Всего** | | | | | | | | | **50,7** | | **88,9** | | | **175,1** | **1817** | **54,71** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C:\Users\admin\Desktop\ю.jpeg | | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.