|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **13 сентября 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 СЫРОМЗАПЕЧЕННЫЙ | 175 | 7 | 8,7 | 43,6 | 213 | 0,1 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,2 |  | 38 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,2 | 3,2 | 19 | 118 | 0,5 |
| **Итого** | **400** | **13,2** | **16,3** | **82,1** | **461** | **0,6** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ ИКАРТОФЕЛЕМ | 180 | 1,9 | 4,6 | 10,4 | 95 | 8,5 |
| 2008 | 260 | АЗУ | 200 | 12,9 | 29,1 | 20,2 | 396 | 9,4 |
| 2008 | 439 | НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОД | 180 | 0,1 |  | 10,8 | 44 | 5,2 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **610** | **14,9** | **33,7** | **41,4** | **535** | **23,1** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6,3 | 7 | 10,3 | 131 | 1,2 |
| 2008 | 483 | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | 50 | 3,4 | 6,7 | 31,6 | 188 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9,7** | **13,7** | **41,9** | **319** | **1,2** |
| **Ужин** |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,7 | 4,6 | 38,4 | 180 | 0 |
| 2008 | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ | 70 | 7,8 | 4,3 | 5,5 | 82 | 0,7 |
| 2012 | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 50 | 0,6 | 1,9 | 3,2 | 34 | 0,9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,2 | 18,9 | 89 | 0 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,3 | 22,9 | 108 | 73 |
| **Итого** | **490** | **15,6** | **11,3** | **88,9** | **493** | **74,6** |
| **Всего** | **53,4** | **75** | **254,3** | **1808** | **99,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

