|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **26 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | 15,7 | 100 | 0,5 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **420** | | **17,2** | | **23,1** | | | **38,4** | **433** | **0,8** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | | | 180 | | 3,9 | | 10 | | | 7,1 | 138 | 9,1 |
| 2008 | | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 130 | | 3,2 | | 5,3 | | | 21,7 | 147 | 10,5 |
| 2008 | | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | | | 100 | | 15 | | 6,9 | | | 3,4 | 137 | 1,9 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| к/к | | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | | | | 180 | | 0,1 | | 0,1 | | | 14,2 | 59 | 0,9 |
| **Итого** | | | | | | | **640** | | **22,2** | | **22,3** | | | **46,4** | **481** | **22,4** |
| **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 | 177 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **9,8** | | **10,3** | | | **39,9** | **293** | **1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 262 | ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | | | | 200 | | 12,8 | | 32,1 | | | 11,5 | 388 | 29,35 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | | 411 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО | | | | 180 | |  | |  | | | 25,3 | 101 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **420** | | **15,8** | | **32,3** | | | **56,3** | **581** | **29,35** |
| **Всего** | | | | | | | | | **65** | | **88** | | | **181** | **1788** | **53,55** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

