|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **8 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 175 | | 16,2 | | 20,6 | | | 2,9 | 263 | 0,2 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3,1 | | 0,3 | | | 20,2 | 95 | 0 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 3,9 | | |  | 35 | 0 |
| к/к | | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | 180 | | 2,7 | | 2,9 | | | 22 | 125 | 0,1 |
| **Итого** | | | | | | | **400** | | **22** | | **27,7** | | | **45,1** | **518** | **0,3** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ | | | | 50 | | 0,6 | | 2,9 | | | 0,8 | 32 | 1,6 |
| 2012 | | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | | | | 180 | | 1,9 | | 5 | | | 13,5 | 109 | 5,6 |
| 2008 | | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | | | 200 | | 13,5 | | 29,1 | | | 21 | 400 | 10,7 |
| 2008 | | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | 180 | | 0,6 | | 0,3 | | | 25,5 | 118 | 72,6 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **660** | | **16,6** | | **37,3** | | | **60,8** | **659** | **90,5** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | ВАРЕНЕЦ | | | | 200 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| 2008 | | 453 | ВАТРУШКА СО СЛАДКИМ ФАРШЕМ | | | | 50 | | 3,2 | | 1,6 | | | 34,4 | 166 | 0 |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | | | | 200 | | 5,4 | | 6 | | | 8,8 | 113 | 1 |
| **Итого** | | | | | | | **450** | | **8,6** | | **7,6** | | | **43,2** | **279** | **1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 332 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | | | | 170 | | 5,6 | | 10,1 | | | 34,2 | 251 | 2 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180 | | 0,1 | |  | | | 12,8 | 52 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | |  | ФРУКТ СВЕЖИЙ | | | | 100 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **490** | | **8,7** | | **10,3** | | | **66,5** | **395** | **2** |
| **Всего** | | | | | | | | | **55,9** | | **82,9** | | | **215,6** | **1851** | **93,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.