|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **20 октября 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 180 | 6,4 | 7,5 | 30,3 | 215 | 0,5 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,2 |  | 38 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,4 | 3,5 | 14,2 | 102 | 0,5 |
| **Итого** | **405** | **12,8** | **15,4** | **64** | **447** | **1** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,7 | 3,1 | 4,1 | 47 | 1,9 |
| 2008 | 93 | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | 180 | 5,6 | 8,2 | 19,3 | 175 | 6,4 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 130 | 2,5 | 3,8 | 20,9 | 128 | 10,6 |
| 2002 | 336 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | 80 | 11,8 | 4,6 | 4,8 | 108 | 0,5 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,4 | 2 | 2,2 | 29 | 0,9 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОДСУШЕНЫХ | 180 | 0,4 | 0,1 | 23,3 | 97 | 0,2 |
| 2008 | К/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **700** | **21,4** | **21,8** | **74,6** | **584** | **20,5** |
| **Полдник** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2012 | 467 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,1 | 6,7 | 28,7 | 192 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9,7** | **12,9** | **37,8** | **308** | **1** |
| **Ужин** |
| 2012 | 137 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 4,5 | 7,7 | 24 | 187 | 28,6 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,3 | 26,1 | 120 | 73,7 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,9 | 94 | 0 |
| **Итого** | **400** | **8,1** | **8,3** | **70** | **401** | **102,3** |
| **Всего** | **52** | **58,4** | **246,4** | **1740** | **124,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

