|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | 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 ЯГОД СУШЕНЫХ | | | | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

