|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **4 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 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 180 | 22,2 | 16,2 | 24,6 | 137 | 0,2 |
| 2012 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 1 | 2,7 | 6,7 | 56 | 0,1 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,2 |  | 38 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,8 | 18,9 | 112 | 0,5 |
| **Итого** | **455** | **28,8** | **26,1** | **69,7** | **435** | **0,8** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 97 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 6,5 | 13,2 | 12,5 | 196 | 6,3 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,9 | 5,4 | 19,4 | 137 | 9,3 |
| 2012 | 252 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ВСМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | 16,5 | 5,1 | 5,3 | 134 | 1 |
| 2008 | 288 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ(аллергики) | 70 | 8,2 | 20,6 | 7,3 | 247 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| 2012 | 375 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 180 | 0,1 | 0,1 | 16,7 | 68 | 0,4 |
| **Итого** | **640** | **26** | **23,8** | **53,9** | **535** | **17** |
| **Полдник** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2012 | 467 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 3,9 | 6,1 | 28,4 | 186 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9,5** | **12,3** | **37,5** | **302** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 6,9 | 5,3 | 31,2 | 170 | 0 |
| 2012 | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 30 | 0,5 | 1,6 | 2,4 | 26 | 0,7 |
| 2008 | 288 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 70 | 7,9 | 17,9 | 5,8 | 216 | 0,1 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 |  | 10,2 | 42 | 0,7 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,4 | 0,2 | 15,8 | 75 | 0 |
| **Итого** | **450** | **17,9** | **25** | **65,4** | **529** | **1,5** |
| **Всего** | **82,2** | **87,2** | **226,5** | **1801** | **20,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

