|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **30 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | 180 | | 4,9 | | 7,4 | | | 23,3 | 129 | 0,5 |
| 2012 | | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | 180 | | 2 | | 2 | | | 14,8 | 85 | 0,1 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **405** | | **9,9** | | **13,7** | | | **57,6** | **343** | **0,6** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | | | | 180 | | 5,2 | | 6,8 | | | 10,9 | 132 | 9,6 |
| 2008 | | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | | | | 130 | | 3,1 | | 4,6 | | | 33 | 135 | 0 |
| 2008 | | 283 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ | | | | 70 | | 10,8 | | 17,6 | | | 6,8 | 228 | 0,9 |
| 2012 | | 356 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | | | | 30 | | 0,5 | | 1,6 | | | 2,4 | 29 | 0,3 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| 2008 | | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | 180 | | 0,4 | | 0,1 | | | 24,5 | 102 | 0,2 |
| **Итого** | | | | | | | **640** | | **20** | | **30,7** | | | **77,6** | **626** | **11** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | 5,8 | | 6,4 | | | 9,4 | 120 | 1,1 |
| 2008 | |  | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ | | | | 50 | | 4,1 | | 3,3 | | | 52,5 | 236 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **9,9** | | **9,7** | | | **61,9** | **356** | **1,1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | | | | 180 | | 12,4 | | 28,6 | | | 14,7 | 268 | 22,5 |
| 2012 | | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ | | | | 30 | | 0,4 | | 1,1 | | | 1,9 | 23 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | | 410 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | | | | 180 | | 0,1 | |  | | | 25 | 100 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **430** | | **15,9** | | **29,9** | | | **61,1** | **483** | **22,5** |
| **Всего** | | | | | | | | | **55,7** | | **84** | | | **258,2** | **1808** | **35,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

