|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **11 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 | | 212 | ЛАПШЕВНИК С СЫРОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ | | | | 175 | | 7 | | 8,7 | | | 43,6 | 203 | 0,1 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4 | | |  | 36 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 180 | | 3,1 | | 3,2 | | | 19 | 118 | 0,5 |
| **Итого** | | | | | | | **400** | | **13,1** | | **16,1** | | | **82,1** | **449** | **0,6** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | | | | 180 | | 1,8 | | 4,8 | | | 11,2 | 100 | 8 |
| 2008 | | 260 | АЗУ | | | | 200 | | 13,1 | | 29,2 | | | 24,2 | 413 | 11,6 |
| 2008 | | 439 | НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОД | | | | 180 | | 0,1 | | 0,1 | | | 12,1 | 50 | 0,4 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **610** | | **15** | | **34,1** | | | **47,5** | **563** | **20** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | 5,6 | | 6,2 | | | 9,1 | 116 | 1 |
| 2008 | | 483 | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | | | | 50 | | 3,3 | | 6,7 | | | 31,5 | 198 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **8,9** | | **12,9** | | | **40,6** | **314** | **1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | | | | 150 | | 3,6 | | 4,5 | | | 38,2 | 169 | 0 |
| 2008 | | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ | | | | 70 | | 7,8 | | 4,4 | | | 5,4 | 92 | 0,7 |
| 2012 | | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | | | | 50 | | 0,6 | | 2 | | | 3,2 | 34 | 0,9 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 2,9 | | 0,2 | | | 19,1 | 90 | 0 |
| 2008 | | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | 180 | | 0,6 | | 0,3 | | | 23 | 109 | 72,3 |
| **Итого** | | | | | | | **490** | | **15,5** | | **11,4** | | | **88,9** | **494** | **73,9** |
| **Всего** | | | | | | | | | **52,5** | | **74,5** | | | **259,1** | **1820** | **95,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

