|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **16 ноября 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | | | | 180 | | 5,8 | | 8 | | | 21,9 | 184 | 0,5 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| 2008 | | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | | | 10 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| к/к | | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 180 | | 2,9 | | 3 | | | 11,5 | 85 | 0,5 |
| **Итого** | | | | | | | **415** | | **11,7** | | **15,3** | | | **52,9** | **398** | **1** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 63 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | | | | 180 | | 3,6 | | 5,3 | | | 15,4 | 127 | 6,6 |
| 2008 | | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | 150 | | 5,3 | | 4,4 | | | 34,3 | 198 | 0 |
| 2008 | | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | | | | 80 | | 16 | | 8,9 | | | 3,1 | 180 | 12,1 |
| к/к | | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | | | | 180 | | 0,1 | | 0,1 | | | 19,1 | 80 | 2,1 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **640** | | **25** | | **18,7** | | | **71,9** | **585** | **20,8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ | | | | 200 | | 5,6 | | 5 | | | 9 | 113 | 1,4 |
| к/к | | к/к | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ | | | | 50 | | 5 | | 6,2 | | | 30 | 196 | 0,2 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **10,6** | | **11,2** | | | **39** | **309** | **1,6** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | | | | 150 | | 3,3 | | 4,1 | | | 34,6 | 128 | 0 |
| 2008 | | 257 | МЯСО ТУШЕНОЕ | | | | 100 | | 10,4 | | 27 | | | 5,6 | 207 | 1,4 |
| 2008 | | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | | | | 180 | |  | |  | | | 24,7 | 89 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 2,8 | | 0,2 | | | 18,3 | 86 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **470** | | **16,5** | | **31,3** | | | **83,2** | **510** | **1,4** |
| **Всего** | | | | | | | | | **63,8** | | **76,5** | | | **247** | **1802** | **24,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

