|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **29 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 | | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | | | | 180 | | 29,4 | | 20,5 | | | 26,9 | 219 | 0,3 |
| 2012 | | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | | | | 50 | | 1 | | 2,8 | | | 6,8 | 57 | 0,1 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | 180 | | 2,7 | | 2,8 | | | 19 | 73 | 0,5 |
| **Итого** | | | | | | | **455** | | **36,1** | | **30,4** | | | **72,2** | **478** | **0,9** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | | | 50 | | 1,1 | | 4,9 | | | 5,6 | 71 | 3,6 |
| 2008 | | 97 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | | 180 | | 6,6 | | 13,2 | | | 12,5 | 195 | 6,3 |
| 2008 | | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 130 | | 2,9 | | 5,2 | | | 19,3 | 136 | 9,3 |
| 2012 | | 252 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | | | | 100 | | 14,6 | | 9,4 | | | 5,2 | 167 | 0,9 |
| 2008 | | 288 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (аллергики) | | | | 70 | | 8,2 | | 20,6 | | | 7,3 | 207 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| 2012 | | 375 | НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОД | | | | 180 | | 0,1 | | 0,1 | | | 16,8 | 69 | 0,4 |
| **Итого** | | | | | | | **690** | | **25,3** | | **32,8** | | | **59,4** | **598** | **20,5** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | 5,6 | | 6,2 | | | 9,1 | 116 | 1 |
| 2012 | | 467 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | | | | 50 | | 4 | | 6,2 | | | 28,5 | 166 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **9,6** | | **12,4** | | | **37,6** | **282** | **1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | | | 130 | | 7,1 | | 5,3 | | | 32,1 | 145 | 0 |
| 2012 | | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | | | | 30 | | 0,5 | | 1,6 | | | 2,7 | 28 | 0,8 |
| 2008 | | 288 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | | | | 70 | | 7,8 | | 17,8 | | | 6,4 | 207 | 0,1 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | 180 | | 0,1 | |  | | | 10,2 | 42 | 0,8 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 2,8 | | 0,2 | | | 18,3 | 87 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **450** | | **18,3** | | **24,9** | | | **69,7** | **509** | **1,7** |
| **Всего** | | | | | | | | | **89,3** | | **100,5** | | | **238,9** | **1807** | **24,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

