|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **30 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 | 5,7 | 8,1 | 23,1 | 189 | 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 | 16,8 | 106 | 0,5 |
| **Итого** | **415** | **11,6** | **15,4** | **59,4** | **424** | **1** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМГОРОШКОМ | 50 | 1 | 4,8 | 3,5 | 61 | 1,4 |
| 2012 | 63 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 4,3 | 5,5 | 17,3 | 81 | 7 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ | 150 | 5,4 | 4,5 | 34,7 | 201 | 0 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 80 | 16,2 | 9,3 | 3,5 | 155 | 12,2 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК СЛИМОНОМ | 180 | 0,3 | 0,2 | 20 | 85 | 3 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **690** | **27,2** | **24,3** | **79** | **583** | **23,6** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ | 200 | 6,5 | 5,8 | 10,5 | 132 | 1,6 |
| к/к | к/к | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ | 50 | 5,2 | 6,5 | 30,3 | 139 | 0,2 |
| **Итого** | **250** | **11,7** | **12,3** | **40,8** | **271** | **1,8** |
| **Ужин** |
| 2008 | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 150 | 3,3 | 4,1 | 34,6 | 138 | 0 |
| 2008 | 257 | МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 10,5 | 27,4 | 5,6 | 212 | 1,5 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗКОНЦЕНТРАТА | 180 |  |  | 24,9 | 100 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,2 | 17,3 | 82 | 0 |
| **Итого** | **470** | **16,4** | **31,7** | **82,4** | **532** | **1,5** |
| **Всего** | **66,9** | **83,7** | **261,6** | **1810** | **27,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

