|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **14 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 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 175 | 12,6 | 17,6 | 2,7 | 220 | 0,2 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,2 |  | 38 | 0 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | 2,8 | 3 | 22,8 | 129 | 0,1 |
| **Итого** | **400** | **18,4** | **25** | **45** | **479** | **0,3** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗМОРСКОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,6 | 3 | 0,8 | 33 | 1,5 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 2 | 5,2 | 13,9 | 114 | 5,8 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 13,6 | 29,4 | 20,9 | 403 | 10,8 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,2 | 25,6 | 117 | 69,4 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **660** | **16,8** | **37,8** | **61,2** | **667** | **87,5** |
| **Полдник** |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА СО СЛАДКИМ ФАРШЕМ | 50 | 3,1 | 1,6 | 33,9 | 163 | 0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| **Итого** | **250** | **8,7** | **7,8** | **43** | **279** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 332 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 170 | 5,5 | 9,6 | 33,8 | 244 | 1,9 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 |  | 12,9 | 52 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,8 | 0,2 | 18,3 | 86 | 0 |
| **Итого** | **390** | **8,4** | **9,8** | **65** | **382** | **1,9** |
| **Всего** | **52,3** | **80,4** | **214,2** | **1807** | **90,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

