|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **21 декабря 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** |
| к/к | к/к | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 180 | 6,2 | 8,9 | 22,3 | 195 | 0,7 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,7 | 2,8 | 15 | 97 | 0,5 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| **Итого** | **405** | **11,9** | **16** | **56,8** | **421** | **1,2** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 86 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 180 | 4 | 5,4 | 16,2 | 129 | 0,5 |
| 2012 | 323 | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ | 130 | 13 | 4,9 | 27,3 | 206 | 0 |
| 2012 | 302 | КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ | 70 | 0,7 | 2,5 | 5,6 | 49 | 0,4 |
| 2012 | 356 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ ИЛУКОМ | 30 | 0,6 | 2,9 | 2,7 | 42 | 0,4 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОДСУШЕНЫХ | 180 | 0,5 | 0,1 | 23,5 | 99 | 0,2 |
| **Итого** | **640** | **18,8** | **15,8** | **75,3** | **525** | **1,5** |
| **Полдник** |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 200 |  |  |  | 182 | 0 |
| 2008 |  | ПРЯНИКИ | 50 | 2,1 | 1,6 | 26,3 | 128 | 0 |
| **Итого** | **250** | **2,1** | **1,6** | **26,3** | **310** | **0** |
| **Ужин** |
| 2008 | 132 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ | 130 | 2,8 | 5 | 22,6 | 148 | 11,5 |
| к/к | к/к | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 17,6 | 8,3 | 5,8 | 185 | 11,7 |
| к/к | к/к | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,2 |  | 11,9 | 48 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,2 | 19 | 90 | 0 |
| 2008 |  | ФРУКТ СВЕЖИЙ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| **Итого** | **530** | **23,9** | **13,9** | **69,1** | **518** | **33,2** |
| **Всего** | **56,7** | **47,3** | **227,5** | **1774** | **35,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

