|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **28 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | | | | 180 | | 5,7 | | 8 | | | 23,2 | 139 | 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 | | | 16,5 | 105 | 0,5 |
| **Итого** | | | | | | | **415** | | **11,6** | | **15,3** | | | **59,2** | **373** | **1** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | | | | 50 | | 1 | | 4,8 | | | 3,4 | 61 | 1,3 |
| 2012 | | 63 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | | | | 180 | | 4,1 | | 5,3 | | | 16,7 | 135 | 6,9 |
| 2008 | | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | 150 | | 5,4 | | 4,6 | | | 34,6 | 202 | 0 |
| 2008 | | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | | | | 80 | | 16 | | 9,1 | | | 3 | 131 | 12,2 |
| к/к | | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | | | | 180 | | 0,4 | | 0,3 | | | 22,4 | 96 | 3,9 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **690** | | **26,9** | | **24,1** | | | **80,1** | **625** | **24,3** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ | | | | 200 | | 5,9 | | 5,3 | | | 9,5 | 119 | 1,5 |
| 2008 | |  | ПРЯНИКИ | | | | 50 | | 2,5 | | 2 | | | 31,3 | 153 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **8,4** | | **7,3** | | | **40,8** | **272** | **1,5** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | | | | 150 | | 3,3 | | 4,1 | | | 34,6 | 138 | 0 |
| 2008 | | 257 | МЯСО ТУШЕНОЕ | | | | 100 | | 10,6 | | 27,5 | | | 5,6 | 212 | 1,4 |
| 2008 | | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | | | | 180 | |  | |  | | | 24,8 | 99 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **470** | | **16,9** | | **31,8** | | | **84,5** | **541** | **1,4** |
| **Всего** | | | | | | | | | **63,8** | | **78,5** | | | **264,6** | **1811** | **28,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

