|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **12 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 | | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 175 | | 16,1 | | 20,9 | | | 2,9 | 265 | 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 | | 2,6 | | 2,8 | | | 21,7 | 123 | 0,1 |
| **Итого** | | | | | | | **400** | | **21,7** | | **28,1** | | | **44,1** | **518** | **0,3** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ | | | | 50 | | 0,6 | | 2,9 | | | 0,9 | 32 | 1,6 |
| 2012 | | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | | | | 180 | | 2,1 | | 4,9 | | | 13,9 | 111 | 5,9 |
| 2008 | | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | | | 200 | | 13,6 | | 29,3 | | | 20,9 | 323 | 10,7 |
| 2008 | | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | 180 | | 0,6 | | 0,2 | | | 25,2 | 116 | 69,3 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **660** | | **16,9** | | **37,3** | | | **60,9** | **582** | **87,5** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 453 | ВАТРУШКА СО СЛАДКИМ ФАРШЕМ | | | | 50 | | 3,3 | | 1,7 | | | 41,4 | 195 | 0,1 |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | | | | 200 | | 5,6 | | 6,2 | | | 9,1 | 116 | 1 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **8,9** | | **7,9** | | | **50,5** | **311** | **1,1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 332 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | | | | 170 | | 5,5 | | 9,7 | | | 33,7 | 244 | 2 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180 | | 0,2 | |  | | | 13 | 53 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 2,9 | | 0,2 | | | 19 | 90 | 0 |
|  | |  | КОНФЕТЫ ЖЕЛЕЙНЫЕ | | | | 30 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **420** | | **8,6** | | **9,9** | | | **65,7** | **387** | **2** |
| **Всего** | | | | | | | | | **56,1** | | **83,2** | | | **221,2** | **1798** | **90,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

