|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **10 января 2024 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 | 212 | ЛАПШЕВНИК С СЫРОМЗАПЕЧЕННЫЙ | 175 | 7 | 9 | 43,7 | 186 | 0,1 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4 |  | 36 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,1 | 3,1 | 19 | 117 | 0,5 |
| **Итого** | **650** | **18,8** | **22,1** | **103,4** | **431** | **1,2** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 |  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙКАПУСТЫ | 50 | 0,7 | 2,4 | 4,2 | 43 | 7,4 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ ИКАРТОФЕЛЕМ | 180 | 1,8 | 4,8 | 11,3 | 100 | 8,2 |
| 2008 | 260 | АЗУ | 200 | 13,3 | 29,3 | 24,4 | 316 | 11,7 |
| 2008 | 439 | НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОД | 180 | 0,1 | 0,1 | 12,2 | 50 | 0,4 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  | 96 | 0 |
| **Итого** | **660** | **15,9** | **36,6** | **52,1** | **605** | **27,7** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2008 | 483 | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | 50 | 3,3 | 6,7 | 31,5 | 198 | 0 |
| **Итого** | **250** | **8,9** | **12,9** | **40,6** | **314** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,6 | 4,5 | 38,4 | 129 | 0 |
| 2008 | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ | 70 | 7,8 | 4,3 | 5,6 | 92 | 0,7 |
| 2012 | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 50 | 0,6 | 2 | 3,2 | 34 | 0,9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93 | 0 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,2 | 22,4 | 105 | 70 |
| **Итого** | **490** | **15,6** | **11,3** | **89,3** | **453** | **71,6** |
| **Всего** | **59,2** | **82,9** | **285,4** | **1803** | **101,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

