|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 СЫРОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ | | | | 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | | | 50 | | 0,7 | | 2,4 | | | 4,2 | 43 | 7,4 |
| 2012 | | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | | | | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

