|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **23 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 175 | | 11,4 | | 15,9 | | | 2,9 | 200 | 0,3 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 2,3 | | 2,4 | | | 15,2 | 93 | 0,4 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **420** | | **16,7** | | **22,6** | | | **37,6** | **422** | **0,7** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | | | 180 | | 3,9 | | 9,7 | | | 7,1 | 137 | 9,1 |
| 2008 | | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 130 | | 3,2 | | 5 | | | 21,7 | 145 | 10,5 |
| 2008 | | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | | | 100 | | 0,6 | | 6 | | | 3,1 | 170 | 1,6 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  | 96 | 0 |
| к/к | | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | | | | 180 | |  | |  | | | 11,3 | 46 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **640** | | **7,7** | | **20,7** | | | **43,2** | **594** | **21,2** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | 4,9 | | 5,4 | | | 8 | 101 | 0,9 |
| 2008 | | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | | | | 50 | | 4,2 | | 4,2 | | | 30,7 | 177 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **9,1** | | **9,6** | | | **38,7** | **278** | **0,9** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 262 | ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | | | | 200 | | 12,7 | | 31,7 | | | 11,1 | 312 | 29,19 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,3 | | | 19,9 | 94 | 0 |
| 2008 | | 411 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО | | | | 180 | |  | |  | | | 24,5 | 98 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **420** | | **15,7** | | **32** | | | **55,5** | **504** | **29,19** |
| **Всего** | | | | | | | | | **49,2** | | **84,9** | | | **175** | **1798** | **51,99** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

