|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **30 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 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 175 | 16,6 | 21,4 | 4 | 277 | 0,4 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | 2,6 | 2,8 | 22,4 | 126 | 0,1 |
| **Итого** | **400** | **22,2** | **28,5** | **45,9** | **532** | **0,5** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗМОРСКОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,6 | 2,9 | 0,9 | 32 | 1,6 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 2,1 | 5 | 13,9 | 112 | 5,9 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 13,6 | 29,2 | 21 | 342 | 10,9 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,3 | 25,6 | 118 | 72,8 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **660** | **16,9** | **37,4** | **61,4** | **604** | **91,2** |
| **Полдник** |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА СО СЛАДКИМ ФАРШЕМ | 50 | 3,3 | 1,7 | 35,7 | 172 | 0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| **Итого** | **250** | **8,9** | **7,9** | **44,8** | **288** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 332 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 170 | 5,6 | 9,7 | 33,9 | 245 | 2 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 |  | 13 | 52 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,8 | 0,2 | 18,5 | 87 | 0 |
| **Итого** | **390** | **8,6** | **9,9** | **65,4** | **384** | **2** |
| **Всего** | **56,6** | **83,7** | **217,5** | **1808** | **94,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

