|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **18 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 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"ЖИДКАЯ | 180 | 5,8 | 8,2 | 23,3 | 111 | 0,5 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3 | 3,1 | 17,4 | 110 | 0,5 |
| **Итого** | **415** | **11,8** | **15,6** | **60,2** | **350** | **1** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМГОРОШКОМ | 50 | 0,5 | 4,7 | 2,6 | 56 | 0,9 |
| 2012 | 63 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 3,7 | 5,3 | 15,8 | 130 | 6,7 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ | 150 | 5,4 | 4,5 | 34,6 | 200 | 0 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 80 | 16,2 | 9,1 | 3,5 | 184 | 12,3 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК СЛИМОНОМ | 180 | 0,3 | 0,2 | 20 | 85 | 2,9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **690** | **26,1** | **23,8** | **76,5** | **655** | **22,8** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ | 200 | 5,6 | 5 | 9 | 113 | 1,4 |
| к/к | к/к | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ | 50 | 5,2 | 6,3 | 30,1 | 187 | 0,2 |
| **Итого** | **250** | **10,8** | **11,3** | **39,1** | **300** | **1,6** |
| **Ужин** |
| 2008 | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 150 | 3,3 | 4,1 | 34,6 | 188 | 0 |
| 2008 | 257 | МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 10,6 | 27,5 | 5,6 | 132 | 1,4 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗКОНЦЕНТРАТА | 180 |  |  | 25,4 | 101 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,7 | 0,2 | 17,8 | 84 | 0 |
| **Итого** | **470** | **16,6** | **31,8** | **83,4** | **505** | **1,4** |
| **Всего** | **65,3** | **82,5** | **259,2** | **1810** | **26,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

