|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | | | | 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 ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | 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 С ЛИМОНОМ | | | | 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 ИЗ КОНЦЕНТРАТА | | | | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

