|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **19 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | 180 | | 2,7 | | 6,6 | | | 8 | 104 | 0,5 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| к/к | | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 180 | | 3,5 | | 3,5 | | | 14,6 | 105 | 0,5 |
| **Итого** | | | | | | | **405** | | **9,2** | | **14,4** | | | **42,1** | **338** | **1** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | | | | 50 | |  | | 3,1 | | |  | 28 | 0 |
| 2008 | | 93 | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | | | | 180 | | 5,6 | | 7,9 | | | 19,5 | 172 | 6,5 |
| 2008 | | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | | | | 130 | | 2,5 | | 3,9 | | | 20,9 | 129 | 10,6 |
| 2002 | | 336 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | | | | 80 | | 11,6 | | 4,6 | | | 4,3 | 106 | 0,5 |
| 2008 | | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | | | | 30 | | 0,5 | | 2 | | | 2,6 | 31 | 0,9 |
| 2012 | | 376 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ | | | | 180 | |  | |  | | | 14,4 | 57 | 0 |
| 2008 | | К/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **700** | | **20,2** | | **21,5** | | | **61,7** | **523** | **18,5** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | 5,6 | | 6,2 | | | 9,1 | 116 | 1 |
| 2012 | | 467 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | | | | 50 | | 4 | | 6,6 | | | 28,6 | 191 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **9,6** | | **12,8** | | | **37,7** | **307** | **1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 137 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | | | | 180 | | 4,4 | | 7,7 | | | 23,9 | 195 | 28,9 |
| 2008 | | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | 180 | | 0,6 | | 0,3 | | | 25,9 | 119 | 71,7 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **400** | | **8** | | **8,2** | | | **69,3** | **406** | **100,6** |
| **Всего** | | | | | | | | | **47** | | **56,9** | | | **210,8** | **1764** | **121,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

