|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **20 февраля 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 | 11,1 | 19,3 | 2,5 | 228 | 0,2 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,2 |  | 38 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,7 | 2,8 | 19 | 112 | 0,5 |
| **Итого** | **400** | **16,8** | **26,5** | **41** | **470** | **0,7** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 50 | 1,1 | 5 | 5,4 | 70 | 3,4 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 180 | 1,8 | 5 | 7,3 | 87 | 10,4 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,9 | 5,4 | 19,4 | 138 | 9,3 |
| 2008 | 316 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОММОЛОЧНЫМ | 100 | 2,3 | 10,1 | 10,4 | 139 | 0,7 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 |  |  | 17,5 | 70 | 0 |
| **Итого** | **690** | **8,1** | **25,5** | **60** | **504** | **23,8** |
| **Полдник** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| к/к | к/к | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 3,4 | 2,1 | 32,3 | 141 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9** | **8,3** | **41,4** | **257** | **1** |
| **Ужин** |
| 2012 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,5 | 4,6 | 37 | 203 | 0 |
| 2012 | 254 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ | 100 | 14,5 | 11,2 | 5,5 | 160 | 0,9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,3 | 26,1 | 110 | 72,4 |
| **Итого** | **470** | **21,6** | **16,3** | **88,1** | **565** | **73,3** |
| **Всего** | **55,5** | **76,6** | **230,5** | **1796** | **98,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

