|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 С КАРТОФЕЛЕМ 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 СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | | | | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

