|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **21 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 | | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | | | | 160 | | 18,4 | | 13,9 | | | 20,8 | 218 | 0,2 |
| 2008 | | 367 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | | | | 30 | | 1,1 | | 2,1 | | | 4,7 | 42 | 0,2 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,2 | | |  | 38 | 0 |
| к/к | | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | 180 | | 2,8 | | 3,1 | | | 23,1 | 112 | 0,1 |
| **Итого** | | | | | | | **415** | | **25,3** | | **23,5** | | | **68,1** | **502** | **0,5** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | | | | 50 | | 0,3 | |  | | | 1,1 | 6 | 4,2 |
| 2012 | | 85/120 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ | | | | 180 | | 5,3 | | 7 | | | 21,4 | 170 | 3,2 |
| 2008 | | 352 | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ | | | | 130 | | 13,3 | | 4,3 | | | 27,8 | 203 | 0 |
| 2012 | | 277 | ГУЛЯШ | | | | 100 | | 11,4 | | 29,4 | | | 4,4 | 229 | 1,5 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| 2008 | | 396 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | | | | 180 | | 0,3 | | 0,2 | | | 21 | 88 | 2,8 |
| **Итого** | | | | | | | **690** | | **30,6** | | **40,9** | | | **75,7** | **696** | **11,7** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ | | | | 200 | | 4,8 | | 4,2 | | | 7,6 | 95 | 0,5 |
| 2012 | | 467 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | | | | 50 | | 4 | | 4,1 | | | 28,4 | 168 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **8,8** | | **8,3** | | | **36** | **263** | **0,5** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 142 | ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ | | | | 200 | | 3,6 | | 12,9 | | | 22,4 | 221 | 20,1 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | 180 | | 0,1 | |  | | | 11,7 | 49 | 0,7 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 2,5 | | 0,2 | | | 16,5 | 78 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **420** | | **6,2** | | **13,1** | | | **50,6** | **348** | **20,8** |
| **Всего** | | | | | | | | | **70,9** | | **85,8** | | | **230,4** | **1809** | **33,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

