|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **21 марта 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 | | 6,1 | | 8,5 | | | 23,8 | 168 | 0,6 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| к/к | | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | 180 | | 2,3 | | 2,5 | | | 25,5 | 114 | 0,1 |
| **Итого** | | | | | | | **405** | | **11,4** | | **15,3** | | | **68,8** | **411** | **0,7** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | | 0,4 | | 0,1 | | | 7,6 | 33 | 1,5 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | | **0,4** | | **0,1** | | | **7,6** | **33** | **1,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | | | | 50 | | 0,7 | | 2,8 | | | 4,1 | 45 | 1,9 |
| 2012 | | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | | 180 | | 5,6 | | 10,7 | | | 12,9 | 161 | 6,5 |
| 2008 | | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | | | | 130 | | 2,5 | | 4,2 | | | 20,3 | 129 | 10,2 |
| 2008 | | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | | | 100 | | 0,5 | | 4,7 | | | 4,5 | 63 | 1,3 |
| 2012 | | 375 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | | | | 180 | | 0,2 | | 0,1 | | | 18,4 | 76 | 15,5 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | | 3,3 | | 0,6 | | | 21,5 | 101 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **690** | | **12,8** | | **23,1** | | | **81,7** | **575** | **35,4** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | СНЕЖОК | | | | 180 | | 9 | | 5,8 | | | 15,3 | 147 | 0 |
| 2008 | | 483 | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | | | | 50 | | 3,5 | | 6,4 | | | 32,9 | 203 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **230** | | **12,5** | | **12,2** | | | **48,2** | **350** | **0** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | | | | 200 | | 12 | | 29,7 | | | 36,2 | 260 | 1,1 |
| 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** | | | | | | | **420** | | **14,7** | | **29,9** | | | **79,4** | **445** | **1,1** |
| **Всего** | | | | | | | | | **51,8** | | **80,6** | | | **285,7** | **1814** | **38,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

