|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **29 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 | | 112 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | | | 180 | | 6,2 | | 5,1 | | | 20,2 | 146 | 0,5 |
| 2008 | | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | | 0 | | 4,1 | | | 0 | 37 | 0 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | 180 | | 2,6 | | 2,8 | | | 15,9 | 100 | 0,5 |
| **Итого** | | | | | | | **405** | | **12,2** | | **12,2** | | | **55,6** | **375** | **1** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 532 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | | 0,5 | | 0 | | | 12,7 | 55 | 4 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | | **0,5** | | **0** | | | **12,7** | **55** | **4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 3 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | | | 50 | | 0,8 | | 4,2 | | | 4,1 | 65 | 7,4 |
| 2012 | | 145 | СВЕКОЛЬНИК | | | | 180 | | 1,8 | | 2,9 | | | 10,8 | 90 | 5,2 |
| 2008 | | 266 | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ | | | | 200 | | 18,4 | | 24,4 | | | 35,1 | 324 | 1,3 |
| 2012 | | 124 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | | 3,3 | | 0,6 | | | 21,5 | 101 | 0 |
| к/к | | к/к | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | | | | 180 | | 0,5 | | 0,1 | | | 25,9 | 107 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **660** | | **24,8** | | **31,6** | | | **97,4** | **687** | **13,9** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | 5,6 | | 6,2 | | | 9,1 | 116 | 1 |
| 2012 | | 485 | БУЛОЧКА "К ЧАЮ" | | | | 50 | | 4,2 | | 3,4 | | | 26,6 | 173 | 0,1 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **9,8** | | **9,6** | | | **35,7** | **289** | **1,1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 349 | РАГУ ОВОЩНОЕ | | | | 200 | | 3,8 | | 7,6 | | | 19,7 | 196 | 20,1 |
| 2012 | | 505 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180 | | 0,1 | | 0 | | | 10 | 56 | 0 |
| 2008 | | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| 2012 | | 126 | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | | | | 100 | | 0,4 | | 0,4 | | | 10,4 | 45 | 10 |
| **Итого** | | | | | | | **420** | | **7,3** | | **7,8** | | | **59,6** | **344** | **30,1** |
| **Всего** | | | | | | | | | **54,2** | | **61,2** | | | **261** | **1795** | **50,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

