|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **7 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 | | 5,7 | | 8 | | | 23,3 | 189 | 0,5 |
| 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 | | 2,4 | | 2,6 | | | 26,5 | 139 | 0,1 |
| **Итого** | | | | | | | **405** | | **11,1** | | **14,9** | | | **69,3** | **457** | **0,6** |
| **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 | | 2,9 | | | 4,1 | 46 | 1,9 |
| 2012 | | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | | 180 | | 6 | | 11,7 | | | 12,9 | 181 | 6,7 |
| 2008 | | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | | | | 130 | | 2,5 | | 4,2 | | | 20,4 | 130 | 10,3 |
| 2008 | | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | | | 100 | | 0,5 | | 4,9 | | | 4,5 | 65 | 1,4 |
| 2012 | | 375 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | | | | 180 | | 0,2 | | 0,1 | | | 18,6 | 77 | 16,2 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | | 3,3 | | 0,6 | | | 21,5 | 101 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **690** | | **13,2** | | **24,4** | | | **82** | **600** | **36,5** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 483 | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | | | | 50 | | 3,5 | | 6,7 | | | 34,1 | 212 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **3,7** | | **6,9** | | | **34,4** | **212** | **0** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | | | | 200 | | 12 | | 29,7 | | | 36,1 | 320 | 1,1 |
| 2008 | | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | | | | 180 | |  | |  | | | 28 | 113 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 2,3 | | 0,2 | | | 15,2 | 72 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **420** | | **14,3** | | **29,9** | | | **79,3** | **505** | **1,1** |
| **Всего** | | | | | | | | | **42,7** | | **76,2** | | | **272,6** | **1807** | **39,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

