|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **12 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 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 175 | 12,8 | 17,7 | 3,1 | 223 | 0,3 |
| 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 | 2,7 | 2,9 | 22,4 | 127 | 0,1 |
| **Итого** | **400** | **18,5** | **25** | **45** | **480** | **0,4** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0 |
| **Итого** | **150** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 41 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 50 | 0,6 | 1,9 | 4,1 | 37 | 5,1 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 1,7 | 4,9 | 10,6 | 96 | 4,2 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,2 | 5 | 13,8 | 109 | 6,6 |
| 2012 | 251 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ВСМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | 0,8 | 9,5 | 3,7 | 108 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  | 101 | 0 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 17,8 | 73 | 0,9 |
| **Итого** | **690** | **5,4** | **21,4** | **50** | **524** | **16,8** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2012 | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 3,8 | 6,5 | 28,4 | 188 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9,4** | **12,7** | **37,5** | **304** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 211 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ССЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 5,3 | 5,8 | 34 | 209 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 |  | 12,9 | 92 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,8 | 0,2 | 18,3 | 86 | 0 |
| **Итого** | **420** | **8,2** | **6** | **65,2** | **387** | **0** |
| **Всего** | **42** | **65,2** | **207,8** | **1741** | **18,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

