|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **18 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | 180 | | 4,3 | | 6,7 | | | 25,7 | 152 | 0,5 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,1 | | |  | 37 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| 2012 | | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 180 | | 2,8 | | 2,8 | | | 15,4 | 89 | 0,5 |
| **Итого** | | | | | | | **405** | | **10,1** | | **13,8** | | | **60,6** | **370** | **1** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | |  | |  | | |  | 46 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ | | | | 50 | | 0,6 | | 4,9 | | | 1 | 50 | 1,6 |
| 2008 | | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | | | | 180 | | 4,3 | | 10,6 | | | 8,3 | 123 | 7 |
| 2008 | | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | 130 | | 4,6 | | 4,8 | | | 29,4 | 168 | 0 |
| 2008 | | 284 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | | | | 70/30 | | 9,9 | | 18,3 | | | 9,2 | 202 | 1,5 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | |  | |  | | |  | 101 | 0 |
| 2008 | | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | 180 | |  | |  | | | 22,8 | 91 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **690** | | **19,4** | | **38,6** | | | **70,7** | **704** | **10,1** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | 5,6 | | 6,2 | | | 9,1 | 116 | 1 |
| 2008 | |  | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ ВЫСШ СОРТ | | | | 50 | | 3,7 | | 4,8 | | | 36,1 | 182 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **9,3** | | **11** | | | **45,2** | **298** | **1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | | | | 200 | | 33,9 | | 38,8 | | | 219,3 | 284 | 24,3 |
| 2012 | | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ | | | | 30 | | 0,5 | | 1,1 | | | 1,9 | 23 | 0 |
| 2012 | | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | 180 | | 0,1 | |  | | | 0,3 | 42 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 2,7 | | 0,2 | | | 18,1 | 85 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **450** | | **37,2** | | **40,1** | | | **239,6** | **394** | **24,3** |
| **Всего** | | | | | | | | | **76** | | **103,5** | | | **416,1** | **1812** | **36,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

