|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **4 апреля 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 | | 6 | | | 23,1 | 138 | 0,5 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | | 0 | | 4,1 | | | 0 | 37 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| к/к | | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | 180 | | 3,3 | | 2,5 | | | 25,6 | 115 | 0,1 |
| **Итого** | | | | | | | **405** | | **12** | | **12,8** | | | **68,2** | **382** | **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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009 | | 167 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | | | | 50 | | 0,4 | | 2 | | | 2,3 | 29 | 1,1 |
| 2012 | | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | | 180 | | 5,7 | | 8,9 | | | 13,1 | 144 | 6,7 |
| 2008 | | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | | | | 130 | | 2,5 | | 4,5 | | | 19,7 | 132 | 10,3 |
| 2008 | | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | | | 100 | | 2,6 | | 4,9 | | | 4,8 | 66 | 1,7 |
| 2012 | | 375 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | | | | 180 | | 0,1 | | 0,1 | | | 19,8 | 80 | 0,5 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | | 3,3 | | 0,6 | | | 21,5 | 101 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **760** | | **14,6** | | **21** | | | **81,2** | **552** | **20,3** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 483 | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | | | | 50 | | 9,3 | | 10,8 | | | 22,4 | 203 | 1,1 |
|  | |  | СНЕЖОК | | | | 200 | | 10 | | 5,8 | | | 11,3 | 137 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **19,3** | | **16,6** | | | **33,7** | **340** | **1,1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | | | | 200 | | 4,5 | | 9,6 | | | 31,4 | 246 | 1,1 |
| 2008 | | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | | | | 180 | | 0 | | 0 | | | 21,1 | 164 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 2,7 | | 0,2 | | | 17,8 | 84 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **420** | | **7,2** | | **9,8** | | | **70,3** | **494** | **1,1** |
| **Всего** | | | | | | | | | **53,5** | | **60,3** | | | **261** | **1801** | **24,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

