|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **17 июля 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 | | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | | | | 180 | | 11,2 | | 7,9 | | | 26 | 159 | 0,2 |
| 2012 | | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | | | | 50 | | 1 | | 2,8 | | | 6,8 | 57 | 0,1 |
| 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 | 79 | 0,5 |
| **Итого** | | | | | | | **455** | | **18** | | **17,8** | | | **67,7** | **424** | **0,8** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | | 0,5 | | 0,1 | | | 10,1 | 36 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | | **0,5** | | **0,1** | | | **10,1** | **36** | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | | | | 50 | | 1 | | 3,8 | | | 3,5 | 41 | 1,4 |
| 2008 | | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ | | | | 180 | | 3,8 | | 4,9 | | | 13,1 | 104 | 8,7 |
| 2008 | | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | | | | 130 | | 3,2 | | 4 | | | 33,3 | 131 | 0 |
| 2012 | | 274 | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | | | | 100 | | 7,1 | | 10,7 | | | 3,3 | 237 | 1,2 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | | 3,3 | | 0,6 | | | 21,5 | 101 | 0 |
| 2012 | | 375 | НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОД | | | | 180 | | 0,1 | | 0,1 | | | 20,6 | 84 | 0,6 |
| **Итого** | | | | | | | **690** | | **18,5** | | **24,1** | | | **95,3** | **698** | **11,9** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | 5,6 | | 6,2 | | | 9,1 | 116 | 1 |
| 2008 | |  | ПЕЧЕНЬЕ | | | | 40 | | 3 | | 3,9 | | | 29,8 | 167 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **240** | | **8,6** | | **10,1** | | | **38,9** | **283** | **1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | | | 200 | | 7,9 | | 14,2 | | | 17,7 | 233 | 9,2 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | 180 | | 0,1 | |  | | | 10 | 42 | 0,8 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3,1 | | 0,3 | | | 20,2 | 95 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **420** | | **11,1** | | **14,5** | | | **47,9** | **370** | **10** |
| **Всего** | | | | | | | | | **56,7** | | **66,6** | | | **259,9** | **1801** | **23,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

