|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **23 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 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 175 | 11,1 | 9,3 | 2,5 | 188 | 0,2 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,2 |  | 38 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,8 | 19,2 | 74 | 0,5 |
| **Итого** | **400** | **16,9** | **16,5** | **41,2** | **392** | **0,7** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 32 | 0 |
| **Итого** | **150** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **32** | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 180 | 1,8 | 4,1 | 7,2 | 87 | 10,1 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,9 | 5,4 | 19,4 | 138 | 9,3 |
| 2008 | 316 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОММОЛОЧНЫМ | 100 | 2,1 | 10,1 | 8,9 | 135 | 0,7 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,3 | 0,6 | 21,5 | 101 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 |  |  | 17,5 | 70 | 0 |
| **Итого** | **640** | **10,1** | **20,2** | **74,5** | **531** | **20,1** |
| **Полдник** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| к/к | к/к | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 3,4 | 2 | 44 | 166 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9** | **8,2** | **53,1** | **282** | **1** |
| **Ужин** |
| 2012 | 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 155 | 4,2 | 4,6 | 29,5 | 164 | 0 |
| 2012 | 254 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ | 100 | 10,4 | 10,4 | 6,1 | 193 | 1 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,2 | 26,2 | 120 | 69,1 |
| **Итого** | **475** | **18,2** | **15,4** | **81,3** | **569** | **70,1** |
| **Всего** | **54,7** | **60,4** | **260,2** | **1806** | **91,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

