|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **3 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 | | 8,7 | | 9,8 | | | 26,4 | 197 | 0,2 |
| 2012 | | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | | | | 50 | | 1 | | 2,7 | | | 6,7 | 46 | 0,1 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,2 | | |  | 38 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| 2012 | | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 180 | | 2,9 | | 2,8 | | | 15,7 | 60 | 0,5 |
| **Итого** | | | | | | | **455** | | **15,6** | | **19,7** | | | **68,3** | **433** | **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 | | 0,8 | | 3,8 | | | 3,1 | 59 | 1,1 |
| 2008 | | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ | | | | 180 | | 3,9 | | 5,9 | | | 12,9 | 104 | 9,2 |
| 2008 | | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | | | | 130 | | 3,2 | | 4 | | | 33,3 | 131 | 0 |
| 2012 | | 274 | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | | | | 100 | | 8,2 | | 9,9 | | | 3,6 | 269 | 1,1 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | | 3,3 | | 0,6 | | | 21,5 | 101 | 0 |
| 2012 | | 375 | НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОД | | | | 180 | | 0,1 | | 0,1 | | | 18,6 | 76 | 0,7 |
| **Итого** | | | | | | | **690** | | **19,5** | | **23,3** | | | **93** | **740** | **12,1** |
| **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 | | 8,9 | | 11,7 | | | 19,7 | 238 | 9,2 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | 180 | | 0,2 | |  | | | 10,4 | 43 | 0,8 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **420** | | **12,1** | | **11,9** | | | **49,6** | **373** | **10** |
| **Всего** | | | | | | | | | **56,3** | | **63,1** | | | **259,9** | **1805** | **23,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

