|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **30 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 | 130 | 11,2 | 17,2 | 3 | 212 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 3,3 | 3,6 | 23,5 | 140 | 0,2 |
| **Итого** | **375** | **17,5** | **25,1** | **46** | **481** | **0,2** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0 |
| **Итого** | **150** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 2,3 | 5,4 | 15,8 | 173 | 6 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,9 | 5,1 | 19,5 | 136 | 9,5 |
| 2012 | 251 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ВСМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | 13,2 | 10,5 | 3,6 | 216 | 0,2 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 394 | компот из кураги | 180 |  |  | 15,5 | 62 | 0 |
| **Итого** | **640** | **18,4** | **21** | **54,4** | **587** | **15,7** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 200 | 4,1 | 4,5 | 6,5 | 131 | 0,8 |
| 2012 | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 3,9 | 7,1 | 28,4 | 193 | 0 |
| **Итого** | **250** | **8** | **11,6** | **34,9** | **324** | **0,8** |
| **Ужин** |
| 2008 | 211 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ССЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 5,3 | 6,6 | 34,2 | 218 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 |  | 12,8 | 52 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| **Итого** | **420** | **8,4** | **6,8** | **66,5** | **362** | **0** |
| **Всего** | **52,8** | **64,6** | **211,9** | **1800** | **16,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C:\Users\admin\Desktop\ю.jpeg |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.