|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **30 сентября 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | 180 | | 3,4 | | 3,4 | | | 25,7 | 164 | 0,5 |
| 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 | | 3 | | 2,9 | | | 15,7 | 82 | 0,5 |
| **Итого** | | | | | | | **405** | | **9,4** | | **10,7** | | | **60,9** | **376** | **1** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | | 6,7 | 42 | 3,4 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | | **0,8** | | **0,2** | | | **6,7** | **42** | **3,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ | | | | 50 | | 0,6 | | 5 | | | 0,9 | 31 | 1,6 |
| 2008 | | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | | | | 180 | | 3,4 | | 7,9 | | | 9,2 | 118 | 7,2 |
| 2008 | | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | 130 | | 5,8 | | 5 | | | 37,1 | 176 | 0 |
| 2008 | | 284 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | | | | 70/30 | | 7,8 | | 10,3 | | | 8,2 | 189 | 1,7 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | | 3,3 | | 0,6 | | | 21,5 | 101 | 0 |
| 2008 | | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | 180 | |  | |  | | | 14,6 | 58 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **690** | | **20,9** | | **28,8** | | | **91,5** | **673** | **10,5** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | 5,6 | | 6,2 | | | 9,1 | 116 | 1 |
| 2008 | |  | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ ВЫСШ СОРТ | | | | 50 | | 3,6 | | 4,7 | | | 35,7 | 200 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **9,2** | | **10,9** | | | **44,8** | **316** | **1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | | | | 200 | | 10,5 | | 7 | | | 15,8 | 217 | 24,3 |
| 2012 | | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ | | | | 30 | | 0,5 | | 1,2 | | | 1,9 | 24 | 0 |
| 2012 | | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | 180 | | 0,2 | |  | | | 15,5 | 64 | 0,5 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **450** | | **14,2** | | **8,4** | | | **52,7** | **397** | **24,8** |
| **Всего** | | | | | | | | | **54,5** | | **62** | | | **256,6** | **1804** | **40,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

