|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **1 октября 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 | 12,2 | 2,5 | 207 | 0,2 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,7 | 2,8 | 19,1 | 93 | 0,5 |
| **Итого** | **400** | **16,8** | **19,3** | **41,1** | **429** | **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** |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,7 | 2,9 | 4,1 | 36 | 1,9 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 180 | 1,7 | 3,2 | 7,2 | 79 | 9,8 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,9 | 5,2 | 19,5 | 127 | 9,3 |
| 2008 | 316 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОММОЛОЧНЫМ | 100 | 2,7 | 8 | 12,2 | 128 | 0,7 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,3 | 0,6 | 21,5 | 101 | 0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,9 | 0,1 | 22,8 | 76 | 0,3 |
| **Итого** | **690** | **12,2** | 0 | **87,3** | **567** | **22** |
| **Полдник** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| к/к | к/к | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 3,5 | 2,9 | 33,7 | 165 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9,1** | **9,1** | **42,8** | **281** | **1** |
| **Ужин** |
| 2012 | 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 155 | 4,7 | 4,6 | 24,6 | 178 | 0 |
| 2012 | 265 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ | 70 | 6,9 | 4,9 | 7,4 | 108 | 0,3 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,2 | 25,3 | 110 | 68,9 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,2 | 1,8 | 2,4 | 26 | 0,6 |
| **Итого** | **475** | **15,4** | **11,7** | **79,2** | **520** | **69,8** |
| **Всего** | **54** | **60,2** | **260,5** | **1804** | **93,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

