|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **3 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 234 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | | | | 150 | | 14,8 | | 11,6 | | | 22,6 | 183 | 0,2 |
| 2008 | | 367 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | | | | 30 | | 1 | | 2,5 | | | 5,7 | 40 | 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 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | 180 | | 2,4 | | 2,6 | | | 15,9 | 107 | 0,1 |
| **Итого** | | | | | | | **405** | | **21,2** | | **21** | | | **63,7** | **459** | **0,5** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | | 0,4 | | 0,1 | | | 7,6 | 33 | 1,5 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | | **0,4** | | **0,1** | | | **7,6** | **33** | **1,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | | | | 50 | | 0,5 | | 2,6 | | | 3,8 | 32 | 1,5 |
| 2012 | | 63 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | | | | 180 | | 3,1 | | 2,8 | | | 13,4 | 101 | 5,2 |
| 2008 | | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | | | | 130 | | 2,5 | | 3,5 | | | 20,8 | 115 | 10,5 |
| 2008 | | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | | | 100 | | 4,8 | | 6,5 | | | 4,6 | 142 | 1,6 |
| 2012 | | 375 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | | | | 180 | | 0,1 | | 0,1 | | | 18,5 | 71 | 11,2 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | | 3,3 | | 0,6 | | | 21,5 | 101 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **690** | | **14,3** | | **16,1** | | | **82,6** | **562** | **30** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | 5,6 | | 6,2 | | | 9,1 | 116 | 1 |
| 2008 | | 483 | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | | | | 50 | | 3,4 | | 5,4 | | | 33,1 | 183 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **9** | | **11,6** | | | **42,2** | **299** | **1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 324 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | | | | 130 | | 4,4 | | 4,7 | | | 19,8 | 138 | 0 |
| 2008 | | 314 | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ | | | | 70 | | 1,3 | | 5 | | | 6,3 | 93 | 0,4 |
| 2012 | | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ | | | | 30 | | 0,5 | | 1,3 | | | 1,9 | 25 | 0 |
| 2008 | | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | | | | 180 | |  | |  | | | 17,7 | 103 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,3 | | | 19,6 | 93 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **450** | | **9,2** | | **11,3** | | | **65,3** | **452** | **0,4** |
| **Всего** | | | | | | | | | **54,1** | | **60,1** | | | **261,4** | **1805** | **33,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская сестра | | | | |  |  |  | Федорова Н.Н. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.