|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **12 ноября 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 | 10,1 | 9,3 | 2,5 | 208 | 0,2 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,2 |  | 38 | 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 | 112 | 0,5 |
| **Итого** | **400** | **15,8** | **16,5** | **41** | **450** | **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 | 1,6 | 5 | 7 | 85 | 9,5 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,9 | 5,4 | 19,6 | 118 | 9,4 |
| 2008 | 316 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОММОЛОЧНЫМ | 100 | 2,5 | 10,2 | 11,2 | 125 | 0,7 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,3 | 0,6 | 21,5 | 101 | 0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,8 |  | 22 | 92 | 0,2 |
| **Итого** | **690** | **11,8** | **24,1** | **85,4** | **557** | **21,7** |
| **Полдник** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 5,2 | 8,1 | 116 | 1 |
| к/к | к/к | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 3,4 | 2,1 | 30,5 | 170 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9** | **7,3** | **38,6** | **286** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 7 | 5,9 | 31,5 | 172 | 0 |
| 2012 | 265 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ | 70 | 6,8 | 4,4 | 7,3 | 84 | 0,3 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,2 | 1,5 | 2,2 | 24 | 0,7 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,2 | 25,7 | 108 | 70,5 |
| **Итого** | **470** | **17,6** | **12,2** | **86,2** | **480** | **71,5** |
| **Всего** | **54,7** | **60,2** | **261,3** | **1805** | **94,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская сестра |  |  |  | Федорова Н.Н. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.