|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ начальная школа - детский сад п. Красная Горка* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **1 февраля 2023 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сбор-****ник****рецеп-****тур** | **№****техн.****карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-****воды, г** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 184 | КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ | 200 | 6,2 | 6,8 | 26 | 189 |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 4,6 | 4,7 | 18,2 | 133 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,6 | 1,1 | 17,2 | 89 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 38 |
| **Итого** | **13,5** | **16,8** | **61,5** | **449** |
| **II Завтрак** |
| 2008 |  | ЯБЛОКО | 200 |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |
| **Обед** |
| к/к | к/к | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИИ | 24 | 0,4 |  | 0,8 | 5 |
| 2011 | 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МКБ | 200 | 2,8 | 5,6 | 14,1 | 119 |
| 2011 | 279 | ЕЖИКИ МЯСНЫЕ | 131 | 1,9 | 3,5 | 9,5 | 78 |
| 2010 | 84 | СОУС КРАСНЫЙ | 50 | 0,8 | 5 | 4,8 | 67 |
| 2015г |  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 |  |  | 7,8 | 31 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,1 | 1,2 | 21,3 | 109 |
| **Итого** | **9** | **15,3** | **58,3** | **409** |
| **Уплотненный полдник** |
| 2008 | 239 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 80 | 13,8 | 6,9 | 8,8 | 151 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 3,4 | 6 | 17,7 | 138 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,8 | 13,3 | 69 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 |  | 3,1 | 13 |
| **Итого** | **19,3** | **13,7** | **42,9** | **371** |
| **Всего** | **41,8** | **45,8** | **162,7** | **1229** |

.