|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ начальная школа - детский сад п. Красная Горка* | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2 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 | | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ | | | | 130 | 8 | | 9,8 | | 2,7 | 131 | |
| 2011 | | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 180 | 4,6 | | 4,7 | | 18 | 133 | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | 1,7 | | 0,7 | | 11,5 | 60 | |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | 0,1 | | 4,2 | | 0,1 | 38 | |
| **Итого** | | | | | | | | **14,4** | | **19,4** | | **32,3** | **362** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 110 | 0,6 | | 0,1 | | 11,2 | 48 | |
| **Итого** | | | | | | | | **0,6** | | **0,1** | | **11,2** | **48** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИИ | | | | 15 | 0,1 | |  | | 0,3 | 2 | |
| 2008 | | 105 | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ КУРЫ | | | | 200 | 3,6 | | 6,6 | | 14,1 | 130 | |
| 2008 | | 298 | СУФЛЕ КУРИНОЕ | | | | 80 | 8,7 | | 9,1 | | 10 | 155 | |
| 2011 | | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ | | | | 130 | 3,3 | | 5,9 | | 15,6 | 129 | |
| 2008 | | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | | | | 180 | 0,1 | |  | | 19,8 | 82 | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 40 | 2,8 | | 1,1 | | 19,1 | 97 | |
| **Итого** | | | | | | | | **18,6** | | **22,7** | | **78,9** | **595** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | | 415 | КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ | | | | 200 | 5,6 | | 7,3 | | 22,7 | 179 | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | 1,8 | | 0,7 | | 11,8 | 61 | |
| 2011 | | 378 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180 | 0,1 | |  | | 3,1 | 13 | |
| 2008 | |  | ВАФЛИ | | | | 28 | 0,8 | | 0,9 | | 21,6 | 99 | |
| **Итого** | | | | | | | | **8,3** | | **8,9** | | **59,2** | **352** | |
| **Всего** | | | | | | | | **41,9** | | **51,1** | | **181,6** | **1357** | |

.