|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ начальная школа - детский сад п. Красная Горка* | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **29 января 2024 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 | | 190 | КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ | | | | | 200 | | 5,9 | | 8,5 | | 25,5 | 203 | |
| 2011 | | 378 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 180 | | 0,1 | |  | | 3 | 12 | |
| 2008 | |  | ПРЯНИКИ | | | | | 40 | | 2,3 | | 1,8 | | 29,1 | 142 | |
| **Итого** | | | | | | | | | | **8,3** | | **10,3** | | **57,6** | **357** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | | 76 | | 0,4 | | 0,1 | | 7,8 | 33 | |
| **Итого** | | | | | | | | | | **0,4** | | **0,1** | | **7,8** | **33** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИИ | | | | | 30 | | 0,2 | |  | | 0,5 | 4 | |
| 2011 | | 86 | СВЕКОЛЬНИК ВЕГЕТАРИАНСКИЙ | | | | | 200 | | 2,4 | | 4,6 | | 16,5 | 118 | |
| 2008 | | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | | | | 130 | | 6,7 | | 10,3 | | 17,7 | 191 | |
| 2011 | | 388 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | | 180 | | 0,4 | | 0,2 | | 14,8 | 69 | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 40 | |  | |  | |  |  | |
| **Итого** | | | | | | | | | | **9,7** | | **15,1** | | **49,5** | **382** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | | 226 | РЫБА В ОМЛЕТЕ | | | | | 110 | | 6,7 | | 8,6 | | 1,7 | 111 | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | 30 | |  | |  | |  |  | |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | | 150 | | 4,3 | | 4,7 | | 6,9 | 87 | |
| **Итого** | | | | | | | | | | **11** | | **13,3** | | **8,6** | **198** | |
| **Всего** | | | | | | | | | | **29,4** | | **38,8** | | **123,5** | **970** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медсестра | | | | |  |  |  |  | Чеснокова Г.П. | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |

.