|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.