|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ начальная школа - детский сад п. Красная Горка* | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **10 июля 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 | | 190 | КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ | | | | | 200 | | 6,5 | | 9,1 | | 26,5 | 215 | |
| 2011 | | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 180 | | 4,6 | | 4,7 | | 18,2 | 134 | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | 40 | |  | |  | |  |  | |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | | 5 | | 0,1 | | 4,2 | | 0,1 | 38 | |
| **Итого** | | | | | | | | | | **11,2** | | **18** | | **44,8** | **387** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | | 93 | | 0,5 | | 0,1 | | 9,5 | 40 | |
| **Итого** | | | | | | | | | | **0,5** | | **0,1** | | **9,5** | **40** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИИ | | | | | 22 | | 0,2 | |  | | 0,4 | 3 | |
| 2011 | | 86 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | | | | | 200 | | 2,5 | | 6,8 | | 15,6 | 137 | |
| 2008 | | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ КУРЫ | | | | | 130 | | 1,5 | | 5,5 | | 11,7 | 104 | |
| 2011 | | 388 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | | 180 | | 0,4 | | 0,2 | | 14,8 | 69 | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 40 | |  | |  | |  |  | |
| **Итого** | | | | | | | | | | **4,6** | | **12,5** | | **42,5** | **313** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | | 226 | РЫБА В ОМЛЕТЕ | | | | | 130 | | 9,2 | | 11 | | 2,7 | 146 | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | 30 | |  | |  | |  |  | |
| 2011 | | 378 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 180 | | 0,1 | |  | | 3,1 | 13 | |
| **Итого** | | | | | | | | | | **9,3** | | **11** | | **5,8** | **159** | |
| **Всего** | | | | | | | | | | **25,6** | | **41,6** | | **102,6** | **899** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медсестра | | | | |  |  |  |  | Чеснокова Г.П. | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |

.