|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ начальная школа - детский сад п. Красная Горка* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **13 марта 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** |
| 2011 | 173 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ | 200 | 6,4 | 7,2 | 21 | 175 |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 4,5 | 4,7 | 17,7 | 131 |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | 28 | 2 | 2,6 | 20,2 | 113 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 38 |
| **Итого** | **13** | **18,7** | **59** | **457** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 107 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 46 |
| **Итого** | **0,5** | **0,1** | **10,9** | **46** |
| **Обед** |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 50 | 1 | 5 | 5,7 | 71 |
| 2008 | 95 | СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 7,4 | 7,1 | 21,2 | 182 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУРЫ С КРАСНЫМСОУСОМ | 80/50 | 8,2 | 8,6 | 5,2 | 131 |
| 2011 | 203 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СОСЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 130 | 4,9 | 4,7 | 29,9 | 182 |
| 2011 | 388 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,4 | 0,2 | 14,8 | 69 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 |  |  |  |  |
| **Итого** | **21,9** | **25,6** | **76,8** | **635** |
| **Уплотненный полдник** |
| 2011 | 399 | ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ | 120 | 7,2 | 7,6 | 51,2 | 298 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 |  | 3,1 | 13 |
| **Итого** | **7,3** | **7,6** | **54,3** | **311** |
| **Всего** | **42,7** | **52** | **201** | **1449** |

.