|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 КРАСНЫМ СОУСОМ | | | | 80/50 | 8,2 | | 8,6 | | 5,2 | 131 | |
| 2011 | | 203 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ 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** | |

.