|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ начальная школа - детский сад п. Красная Горка* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **14 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** |
| 2010 | 46 | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ | 130 | 2,5 | 4,1 | 14,1 | 102 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 |  | 5,1 | 21 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2 | 0,8 | 13 | 67 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 38 |
| **Итого** | **4,7** | **9,1** | **32,3** | **228** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 92 | 0,5 | 0,1 | 9,3 | 40 |
| **Итого** | **0,5** | **0,1** | **9,3** | **40** |
| **Обед** |
| 2011 | 94 | СУП РАССОЛЬНИК НА МКБ | 200 | 2 | 5,5 | 12,8 | 110 |
| 2011 | 294 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 80 | 1,9 | 3,8 | 8,1 | 75 |
| 2008 | 141 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 130 | 2,8 | 6,1 | 10,7 | 110 |
| 2015г |  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 |  |  | 9,7 | 39 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,3 | 0,9 | 15,7 | 80 |
| **Итого** | **9** | **16,3** | **57** | **414** |
| **Уплотненный полдник** |
| 2008 | 184 | КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ | 200 | 5,9 | 6,8 | 22 | 173 |
| 2008 | 435 | КЕФИР С САХАРОМ | 118 | 3,4 | 3 | 9,7 | 83 |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 40 | 2,1 | 0,8 | 22 | 104 |
| **Итого** | **11,4** | **10,6** | **53,7** | **360** |
| **Всего** | **25,6** | **36,1** | **152,3** | **1042** |

.