|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ начальная школа - детский сад п. Красная Горка* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **16 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** |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ | 130 | 8 | 9,8 | 2,7 | 131 |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,9 | 4,1 | 16,7 | 120 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 1,9 | 0,8 | 12,4 | 64 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 38 |
| **Итого** | **13,9** | **18,9** | **31,9** | **353** |
| **II Завтрак** |
|  |  | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 100 | 0,3 | 0,1 | 9,6 | 47 |
| **Итого** | **0,3** | **0,1** | **9,6** | **47** |
| **Обед** |
| 2008 | 105 | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ КУРЫ | 200 | 2,3 | 5,6 | 14,1 | 117 |
| 2008 | 298 | СУФЛЕ КУРИНОЕ | 80 | 2,8 | 4,5 | 8,4 | 84 |
| 2011 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ | 130 | 3,6 | 6 | 18,6 | 143 |
| 2015г |  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 |  |  | 9,7 | 39 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,2 | 0,9 | 15,5 | 79 |
| **Итого** | **10,9** | **17** | **66,3** | **462** |
| **Уплотненный полдник** |
| 2011 | 415 | КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ | 200 | 4,7 | 6,3 | 21,2 | 161 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,9 | 0,8 | 12,7 | 66 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 |  | 3,1 | 13 |
| 2008 |  | ВАФЛИ | 28 | 0,8 | 0,9 | 21,6 | 99 |
| **Итого** | **7,5** | **8** | **58,6** | **339** |
| **Всего** | **32,6** | **44** | **166,4** | **1201** |

.