|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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** | |

.