|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ начальная школа - детский сад п. Красная Горка* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **20 июля 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 | 415 | КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ | 200 | 5,6 | 7,3 | 22,7 | 179 |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 4,6 | 4,7 | 18,1 | 133 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 1,8 | 0,8 | 12,1 | 63 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 38 |
| **Итого** | **12,1** | **17** | **53** | **413** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК | 100 | 0,3 | 0,1 | 9,6 | 47 |
| **Итого** | **0,3** | **0,1** | **9,6** | **47** |
| **Обед** |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИИ | 20 |  |  |  |  |
| 2008 | 105 | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ КУРЫ ИГРЕНКАМИ | 200 | 5,4 | 6,7 | 33,6 | 216 |
| 2008 | 298 | СУФЛЕ КУРИНОЕ | 80 | 3 | 4,5 | 11,1 | 96 |
| 2011 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 110 | 2,2 | 5,2 | 10,6 | 97 |
| 2008 | 396 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0,1 | 0,1 | 16,5 | 67 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,4 | 1 | 16,6 | 85 |
| **Итого** | **13,1** | **17,5** | **88,4** | **561** |
| **Уплотненный полдник** |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ | 130 | 1,5 | 4 | 2,3 | 51 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,8 | 0,8 | 12,1 | 63 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 |  | 3,1 | 13 |
| 2008 |  | ЗЕФИР | 40 | 0,3 |  | 32,2 | 132 |
| **Итого** | **3,7** | **4,8** | **49,7** | **259** |
| **Всего** | **29,2** | **39,4** | **200,7** | **1280** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медсестра |  |  |  |  | Чеснокова Г.П. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.