|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ начальная школа - детский сад п. Красная Горка* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **21 декабря 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 | 130 | 8 | 9,8 | 2,7 | 131 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 |  | 3 | 12 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,3 | 0,9 | 15,3 | 79 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 38 |
| **Итого** | **10,5** | **14,9** | **21,1** | **260** |
| **Обед** |
| 2008 |  | СВЕКЛА ДОЛЬКИ | 30 | 0,6 |  | 3,4 | 16 |
| 2008 | 105 | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ КУРЫ | 200 | 1,8 | 4,5 | 10,8 | 92 |
| 2008 | 298 | СУФЛЕ КУРИНОЕ | 80 | 2,7 | 4,2 | 10,1 | 88 |
| 2011 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 110 | 2,7 | 5,3 | 15,2 | 119 |
| 2015г |  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 |  |  | 9,7 | 39 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,2 | 1,3 | 22,1 | 113 |
| **Итого** | **11** | **15,3** | **71,3** | **467** |
| **Уплотненный полдник** |
| 2011 | 415 | КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ | 200 | 5,6 | 7,3 | 22,7 | 179 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,4 | 1 | 15,7 | 82 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 5 | 5,6 | 8,2 | 105 |
| 2008 |  | ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 16,2 | 74 |
| **Итого** | **13,6** | **14,6** | **62,8** | **440** |
| **Всего** | **35,1** | **44,8** | **155,2** | **1167** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медсестра |  |  |  |  | Чеснокова Г.П. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.