|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ начальная школа - детский сад п. Красная Горка* | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **22 ноября 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 | | 184 | КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ | | | | | 200 | | 6,3 | | 8,9 | | 23,5 | 199 | |
| 2011 | | 378 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 180 | | 0,1 | |  | | 3 | 12 | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | 40 | | 2,8 | | 1,1 | | 18,2 | 94 | |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | | 5 | | 0,1 | | 4,2 | | 0,1 | 38 | |
| **Итого** | | | | | | | | | | **9,3** | | **14,2** | | **44,8** | **343** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | | 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | | | | | 200 | | 3,1 | | 6,2 | | 14,3 | 133 | |
| 2011 | | 279 | ЕЖИКИ МЯСНЫЕ | | | | | 130 | | 2,8 | | 4,3 | | 9,6 | 89 | |
| 2010 | | 84 | СОУС КРАСНЫЙ | | | | | 50 | | 0,8 | | 5 | | 4,8 | 67 | |
| 2008 | | 56 | ИКРА МОРКОВНАЯ | | | | | 50 | | 0,9 | | 5 | | 7,9 | 80 | |
| 2008 | | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | | | | | 180 | | 0,1 | |  | | 19,8 | 82 | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 40 | | 3,2 | | 1,3 | | 21,8 | 112 | |
| **Итого** | | | | | | | | | | **10,9** | | **21,8** | | **78,2** | **563** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИИ | | | | | 28 | |  | |  | |  |  | |
| 2008 | | 239 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | | | | | 80 | | 13,8 | | 6,9 | | 9 | 153 | |
| 2008 | | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | | 110 | | 3,2 | | 6 | | 16,7 | 133 | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | 30 | | 2,1 | | 0,9 | | 14,1 | 73 | |
| 2011 | | 378 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 180 | | 0,1 | |  | | 3 | 12 | |
| **Итого** | | | | | | | | | | **19,2** | | **13,8** | | **42,8** | **371** | |
| **Всего** | | | | | | | | | | **39,4** | | **49,8** | | **165,8** | **1277** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медсестра | | | | |  |  |  |  | Чеснокова Г.П. | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |

.