|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ начальная школа - детский сад п. Красная Горка* | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2 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 | | 14,9 | 112 | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | 2 | | 0,8 | | 13 | 67 | |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | 0,1 | | 4,2 | | 0,1 | 38 | |
| **Итого** | | | | | | | | **14** | | **18,9** | | **30,7** | **348** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 91 | 0,5 | | 0,1 | | 9,2 | 39 | |
| **Итого** | | | | | | | | **0,5** | | **0,1** | | **9,2** | **39** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИИ | | | | 29 | 0,2 | |  | | 0,5 | 4 | |
| 2008 | | 105 | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ КУРЫ | | | | 200 | 3,6 | | 6,6 | | 14,1 | 130 | |
| 2008 | | 298 | СУФЛЕ КУРИНОЕ | | | | 80 | 8,2 | | 8,6 | | 8,1 | 142 | |
| 2011 | | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ | | | | 130 | 3,6 | | 6 | | 18,6 | 143 | |
| 2015г | |  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | 180 |  | |  | | 9,7 | 39 | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 40 | 3,1 | | 1,2 | | 21,3 | 109 | |
| **Итого** | | | | | | | | **18,7** | | **22,4** | | **72,3** | **567** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | | 415 | КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ | | | | 200 | 1,3 | | 2,6 | | 15,8 | 91 | |
| 2011 | | 378 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180 | 0,1 | |  | | 3,1 | 13 | |
| 2008 | | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | | | | 40 | 2,1 | | 0,8 | | 21,5 | 101 | |
| **Итого** | | | | | | | | **3,5** | | **3,4** | | **40,4** | **205** | |
| **Всего** | | | | | | | | **36,7** | | **44,8** | | **152,6** | **1159** | |

.