|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ начальная школа - детский сад п. Красная Горка* | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **3 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 | | 184 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ | | | | 200 | 6,1 | | 7,7 | | 20,8 | 177 | |
| 2011 | | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 180 | 4,8 | | 5 | | 16,8 | 132 | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | 2,5 | | 1 | | 16,6 | 86 | |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | 0,1 | | 4,2 | | 0,1 | 38 | |
| **Итого** | | | | | | | | **13,5** | | **17,9** | | **54,3** | **433** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 93 | 0,5 | | 0,1 | | 9,5 | 40 | |
| **Итого** | | | | | | | | **0,5** | | **0,1** | | **9,5** | **40** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | | 87 | СУП РЫБНЫЙ | | | | 200 | 7,2 | | 7,2 | | 12,1 | 106 | |
| 2011 | | 155 | ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ | | | | 130 | 4,7 | | 6,1 | | 23,5 | 168 | |
| 2011 | | 355 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | | | | 180 |  | |  | | 13,2 | 53 | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 40 | 2,6 | | 1,1 | | 18,1 | 92 | |
| **Итого** | | | | | | | | **14,5** | | **14,4** | | **66,9** | **419** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 453 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | | | | 120 | 6,3 | | 9 | | 39,8 | 264 | |
| 2011 | | 378 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180 | 0,1 | |  | | 3,1 | 13 | |
| **Итого** | | | | | | | | **6,4** | | **9** | | **42,9** | **277** | |
| **Всего** | | | | | | | | **34,9** | | **41,4** | | **173,6** | **1169** | |

.