|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ начальная школа - детский сад п. Красная Горка* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **6 февраля 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 | 190 | КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ | 200 | 6,5 | 7,5 | 26,5 | 200 |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 5 | 5,1 | 18,6 | 141 |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | 28 | 2 | 2,6 | 20,2 | 113 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 38 |
| **Итого** | **13,6** | **19,4** | **65,4** | **492** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 103 | 0,5 | 0,1 | 10,4 | 44 |
| **Итого** | **0,5** | **0,1** | **10,4** | **44** |
| **Обед** |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИИ | 29 | 0,2 |  | 0,5 | 4 |
| 2011 | 86 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 200 | 2,8 | 4,7 | 17,2 | 127 |
| 2010 | 57 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ | 130 | 5,1 | 8,9 | 14 | 157 |
| 2011 | 388 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,4 | 0,2 | 14,8 | 69 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 |  |  |  |  |
| **Итого** | **8,5** | **13,8** | **46,5** | **357** |
| **Уплотненный полдник** |
| 2011 | 243 | РЫБА В ОМЛЕТЕ | 130 | 16,2 | 9,3 | 2,6 | 158 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 |  |  |  |  |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 |  | 3,1 | 13 |
| **Итого** | **16,3** | **9,3** | **5,7** | **171** |
| **Всего** | **38,9** | **42,6** | **128** | **1064** |

.