|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ начальная школа - детский сад п. Красная Горка* | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **30 января 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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | | 173 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ | | | | 200 | 7,5 | | 9,9 | | 22,9 | 213 | |
| 2011 | | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 180 | 5,2 | | 5,2 | | 19,3 | 146 | |
| 2008 | |  | ПЕЧЕНЬЕ | | | | 25 | 1,8 | | 2,4 | | 18 | 101 | |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | 0,1 | | 4,2 | | 0,1 | 38 | |
| **Итого** | | | | | | | | **14,6** | | **21,7** | | **60,3** | **498** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 111 | 0,6 | | 0,1 | | 11,2 | 48 | |
| **Итого** | | | | | | | | **0,6** | | **0,1** | | **11,2** | **48** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 56 | ИКРА МОРКОВНАЯ | | | | 50 | 1,1 | | 5 | | 6,6 | 76 | |
| 2008 | | 95 | СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ | | | | 200 | 7,8 | | 9,9 | | 24,2 | 223 | |
| 2008 | | 259 | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУРЫ С КРАСНЫМ СОУСОМ | | | | 80/50 | 8,2 | | 8,6 | | 5,2 | 131 | |
| 2011 | | 203 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | | | | 130 | 4,9 | | 4,7 | | 29,9 | 182 | |
| 2011 | | 388 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | 180 | 0,4 | | 0,2 | | 15,8 | 75 | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 40 | 2,5 | | 1 | | 17,1 | 87 | |
| **Итого** | | | | | | | | **24,9** | | **29,4** | | **98,8** | **774** | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | | 399 | ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ | | | | 121 | 7,4 | | 9,5 | | 60,2 | 351 | |
| 2011 | | 378 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180 | 0,1 | |  | | 3,1 | 13 | |
| **Итого** | | | | | | | | **7,5** | | **9,5** | | **63,3** | **364** | |
| **Всего** | | | | | | | | **47,6** | | **60,7** | | **233,6** | **1684** | |

.