|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 КРАСНЫМСОУСОМ | 80/50 | 8,2 | 8,6 | 5,2 | 131 |
| 2011 | 203 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СОСЛИВОЧНЫМ 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** |

.