|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Согласовано** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКОУСОШ с. Мугреево-Никольское | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Модина Е.А./ | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **10 марта 2023 г.** | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | **Вита-** **мин** **С, мг** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | | **Угле-** **воды, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ЯЙЦОМ | | | | 130 | | 8,2 | | 13 | | | 21,2 | 233 | 0 |
| 2008 | |  | Батон нарезной | | | | 25 | | 2,4 | | 0,3 | | | 14,7 | 71 | 0 |
| 2012 | |  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | | 0,1 | | 8,3 | | | 0,1 | 75 | 0 |
| 2008 | | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180/15 | | 0,2 | | 0,1 | | | 14,7 | 59 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **355** | | **10,9** | | **21,7** | | | **50,7** | **438** | **0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | ЯБЛОКО | | | | 100 | | 0,4 | | 0,4 | | | 9,5 | 46 | 9,7 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | | **0,4** | | **0,4** | | | **9,5** | **46** | **9,7** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 74 | РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) | | | | 150 | | 5,3 | | 12,3 | | | 15 | 196 | 9,4 |
| 2008 | | 134 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ | | | | 90 | | 2,1 | | 10,8 | | | 15,7 | 169 | 7,2 |
| 2008 | | 229 | РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ | | | | 60 | | 12,5 | | 0,7 | | | 1,2 | 62 | 0,7 |
| 2008 | | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | 150 | | 0,5 | | 0,1 | | | 23,8 | 98 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 25 | | 2 | | 0,3 | | | 12,7 | 61 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **475** | | **22,4** | | **24,2** | | | **68,4** | **586** | **17,3** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 45 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | | | 30 | | 0,5 | | 9,7 | | | 3,1 | 102 | 1,5 |
| 2012 | | 399 | СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | | 14,7 | 63 | 1,2 |
| 2008 | |  | БАТОН НАРЕЗНОЙ | | | | 20 | | 1,6 | | 0,2 | | | 9,8 | 48 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **200** | | **2,9** | | **10,1** | | | **27,6** | **213** | **2,7** |
| **Всего** | | | | | | | | | **36,6** | | **56,4** | | | **156,2** | **1283** | **29,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар | | | | |  |  |  | Липатова М.В. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.