



# МЕНЮ

19 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	160	5,5	5,7	24,8	174	0,6
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/12	5,3	10,2	17,4	184	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	10,6	77	0,5
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>13,7</b>	<b>18,4</b>	<b>52,8</b>	<b>435</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	К/К	СОК	200					0
<b>Итого</b>			<b>200</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	4,7	5,3	18,7	146	19,7
2008	265	ПЛОВ	150	5,7	7,3	25,2	191	1
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			5,3	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>10,4</b>	<b>12,6</b>	<b>49,2</b>	<b>358</b>	<b>20,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008		МОЛОКО	200	4,5	3,9	7,4	84	2
2008		ЗЕФИР	50	0,2		23,5	96	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,7</b>	<b>3,9</b>	<b>30,9</b>	<b>180</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	180/30	18,9	15,1	22,6	305	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			5,1	21	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>18,9</b>	<b>15,1</b>	<b>27,7</b>	<b>326</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>47,7</b>	<b>50</b>	<b>160,6</b>	<b>1299</b>	<b>24,1</b>

повар \_\_\_\_\_

Исхакова Г.Р. Бабрахинова Л.Н.