



# МЕНЮ

20 марта 2024 г.

## Сад 12 часов

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда              | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |                                 |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |                                 |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 185           | КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ          | 150        | 5,9               | 7,4         | 26,2         | 197                           | 0,6           |
| 2008              | 1             | БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ          | 40/8/12    | 5,3               | 10,2        | 17,4         | 184                           | 0,1           |
| 2008              | 432           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ      | 200        | 3,5               | 2,8         | 19           | 116                           | 0,6           |
| <b>Итого</b>      |               |                                 | <b>410</b> | <b>14,7</b>       | <b>20,4</b> | <b>62,6</b>  | <b>497</b>                    | <b>1,3</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |                                 |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | К/К           | СОК                             | 200        |                   |             |              |                               | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                 | <b>200</b> |                   |             |              |                               | <b>0</b>      |
| <b>Обед</b>       |               |                                 |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 90            | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ | 180        | 3,1               | 4,6         | 21,2         | 144                           | 6,1           |
| 2008              | 259           | ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ          | 70         | 7                 | 5,9         | 10,9         | 130                           | 4,4           |
| 2008              | 209           | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ               | 130        | 3,5               | 1,1         | 22,1         | 113                           | 0             |
| 2008              | 435           | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ           | 180        |                   |             | 4,1          | 16                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 50         |                   |             |              |                               | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                 | <b>610</b> | <b>13,6</b>       | <b>11,6</b> | <b>58,3</b>  | <b>403</b>                    | <b>10,5</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |                                 |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 435           | РЯЖЕНКА                         | 200        | 6                 | 2           | 8,4          | 80                            | 1             |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ                         | 50         | 2,2               | 2,9         | 21,9         | 123                           | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                 | <b>250</b> | <b>8,2</b>        | <b>4,9</b>  | <b>30,3</b>  | <b>203</b>                    | <b>1</b>      |
| <b>Ужин</b>       |               |                                 |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              |               | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                  | 50         | 0,2               |             | 0,5          | 4                             | 1,3           |
| 2008              | 184           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ      | 130        | 2,8               | 1,5         | 12,9         | 76                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 40         |                   |             |              |                               | 0             |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                   | 200        |                   |             | 4            | 16                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                 | <b>420</b> | <b>3</b>          | <b>1,5</b>  | <b>17,4</b>  | <b>96</b>                     | <b>1,3</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |                                 |            | <b>39,5</b>       | <b>38,4</b> | <b>168,6</b> | <b>1199</b>                   | <b>14,1</b>   |

повар Исхакова Г.Р. Бабрахинова Л.Н.