



МЕНЮ

21 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		
Завтрак								
2008	184	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	160	5,7	7,1	24,6	186	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	3,5	3	11,5	88	0,6
Итого			420	14,5	20,3	53,5	458	1,3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,9	62	13,2
Итого			150	0,5	0,5	12,9	62	13,2
Обед								
2008	83	УХА СО СМЕТАНОЙ	180	6,3	4,3	12,9	120	13,6
2008	323	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ МЯСОМ	130	5,5	4,7	25,6	167	0,6
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			10	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
Итого			540	11,8	9	48,5	327	14,2
Полдник								
2008		МОЛОКО	200	3,9	3,4	6,5	73	1,8
2008		ВАФЛИ	50	0,8	1	22,7	104	0
Итого			250	4,7	4,4	29,2	177	1,8
Ужин								
2008	50	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	8,5	10,7	16,1	195	7,42
2008	224	ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	19,6	15,7	20,4	304	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
Итого			300	28,1	26,4	36,5	499	7,62
Всего				59,6	60,6	180,6	1523	38,12

повар Исхакова Г.Р. Бабрахинова Л.Н.