



МЕНЮ

26 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	185	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	150	6	7,5	26,4	198	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	2,9	12	89	0,6
Итого			410	14,8	20,6	55,8	471	1,3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,7	61	12,9
Итого			150	0,5	0,5	12,7	61	12,9
Обед								
		СВЕКЛА ГАРНИРНАЯ	50					0
2008	103	УХА СО СМЕТАНОЙ	180	6,1	5,1	10,9	116	5,2
2008	323	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С МЯСОМ	130	4,4	4,5	20,1	138	0,2
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			6,2	25	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
Итого			590	10,5	9,6	37,2	279	5,4
Полдник								
2008		МОЛОКО	200	3,9	3,4	6,5	73	1,8
2008		ЗЕФИР	50	0,2		23,5	96	0
Итого			250	4,1	3,4	30	169	1,8
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	180/30	14,7	10,1	22,5	243	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			5,7	23	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
Итого			450	14,7	10,1	28,2	266	0,2
Всего				44,6	44,2	163,9	1246	21,6

повар Исакова Г.Р. Бабрахинова Л.Н.