



МЕНЮ

28 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		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,5	4,6	24,2	157	0,4
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/12	5,6	10,2	19,1	192	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	10,4	76	0,5
Итого			410	12,9	17,2	53,7	425	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	13,6	65	13,9
Итого			150	0,6	0,6	13,6	65	13,9
Обед								
2008	104	СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГРЕНКАМИ	180	4,7	3,9	16,1	121	4,3
2008	212	ЛАПШЕВНИК	130	4,7	7,3	30	204	0
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			7,1	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
Итого			540	9,4	11,2	53,2	353	4,3
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6	0,2	8	62	2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	2,4	3,2	24	135	0
Итого			250	8,4	3,4	32	197	2
Ужин								
2008	224	ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	180/30	17	13,7	12,9	246	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			6,6	26	0
Итого			450	17	13,7	19,5	272	0,5
Всего				48,3	46,1	172	1312	21,7

повар _____

Исхакова Г.Р. Бабрахинова Л.Н.