



# МЕНЮ

4 апреля 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	190	КАША "ДРУЖБА"	150	5,5	5,6	26,5	179	0,6
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/12	5,7	10,2	19,7	195	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,7	11,5	84	0,6
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>14,4</b>	<b>18,5</b>	<b>57,7</b>	<b>458</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,4	69	14,7
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,4</b>	<b>69</b>	<b>14,7</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	6,7	7,4	17,1	166	4,6
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	14,3	15,8	16	264	24,6
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>21</b>	<b>23,2</b>	<b>39,8</b>	<b>457</b>	<b>29,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ	200	3,2	2,4	4,8	77	1,1
2008		ВАФЛИ	50	0,9	1,1	25,7	118	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>3,5</b>	<b>30,5</b>	<b>195</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	21,3	18	17,7	322	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			6,5	26	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>21,3</b>	<b>18</b>	<b>24,2</b>	<b>348</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>61,4</b>	<b>63,8</b>	<b>166,6</b>	<b>1527</b>	<b>46,7</b>

повар \_\_\_\_\_

Исхакова Г.Р. Бабрахимова Л.Н.