



МЕНЮ

16 мая 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	189	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	160	6,5	6,8	27,3	197	0,6
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ	40/8	2,7	6,9	16,5	139	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	12	89	0,6
Итого			408	12,7	16,6	55,8	425	1,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	150	0,4	0,4	9,6	46	9,8
Итого			150	0,4	0,4	9,6	46	9,8
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	4,7	5,9	6,6	102	12,2
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	2,8	2,6	29,6	154	0
2008	272	КУРИЦА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	70	7,4	8,1		103	0,3
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ГЖАНОЙ	50					0
Итого			610	14,9	16,6	42	382	12,5
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	200	2,7	2	4	64	0,9
2008	467	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	6,3	3,6	44,3	233	0,1
Итого			270	9	5,6	48,3	297	1
Ужин								
2008	258	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	180	17,7	13,1	10,9	235	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			5,6	22	0
Итого			420	17,7	13,1	16,5	257	0,5
Всего				54,7	52,3	172,2	1407	25

повар _____

Исхакова Г.Р. Бабрахинова Л.Н.