



# МЕНЮ

7 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 |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |                                     |            |                   |             |             |                               |               |
| 2008              | 185           | КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ              | 160        | 5,9               | 7,5         | 25,9        | 196                           | 0,6           |
| 2008              | 1             | БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ              | 40/8/12    | 5,2               | 10,1        | 16,9        | 181                           | 0,1           |
| 2008              | 432           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ          | 200        | 3,8               | 3,2         | 12,4        | 94                            | 0,7           |
| <b>Итого</b>      |               |                                     | <b>420</b> | <b>14,9</b>       | <b>20,8</b> | <b>55,2</b> | <b>471</b>                    | <b>1,4</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |                                     |            |                   |             |             |                               |               |
| 2008              | К/К           | СОК                                 | 200        |                   |             |             |                               | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                     | <b>200</b> |                   |             |             |                               | <b>0</b>      |
| <b>Обед</b>       |               |                                     |            |                   |             |             |                               |               |
| 2008              |               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50         | 0,8               | 3,6         | 3,1         | 48                            | 2,8           |
| 2008              | 103           | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ              | 180        | 4,6               | 5,4         | 14,3        | 128                           | 6,7           |
| 2008              | 272           | КОТЛЕТА МЯСНАЯ                      | 70         | 7,1               | 8,9         |             | 109                           | 0             |
| 2008              | 323           | ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ                  | 130        | 4,2               | 1,6         | 18,8        | 106                           | 0             |
| 2008              | 435           | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ               | 180        |                   |             | 4           | 16                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 50         |                   |             |             |                               | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                     | <b>660</b> | <b>16,7</b>       | <b>19,5</b> | <b>40,2</b> | <b>407</b>                    | <b>9,5</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |                                     |            |                   |             |             |                               |               |
| 2008              |               | МОЛОКО                              | 200        | 4,4               | 3,8         | 7,2         | 81                            | 2             |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ                             | 50         | 2,1               | 2,8         | 21,3        | 119                           | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                     | <b>250</b> | <b>6,5</b>        | <b>6,6</b>  | <b>28,5</b> | <b>200</b>                    | <b>2</b>      |
| <b>Ужин</b>       |               |                                     |            |                   |             |             |                               |               |
| 2008              | 212           | ЛАПШЕВНИК                           | 130        | 3,6               | 4,9         | 17,9        | 129                           | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40         |                   |             |             |                               | 0             |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200        |                   |             | 4,2         | 17                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                     | <b>370</b> | <b>3,6</b>        | <b>4,9</b>  | <b>22,1</b> | <b>146</b>                    | <b>0</b>      |
| <b>Всего</b>      |               |                                     |            | <b>41,7</b>       | <b>51,8</b> | <b>146</b>  | <b>1224</b>                   | <b>12,9</b>   |

повар \_\_\_\_\_

Исхакова Г.Р. Бабрахимова Л.Н.