

Утверждаю



МЕНЮ

15 мая 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	6,2	7,6	28,4	208	0,6
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ	40/8	3	7	18,5	149	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	12	89	0,6
Итого			408	12,7	17,5	58,9	446	1,2
II Завтрак								
2008	К/К	ЯБЛОКИ	150	0,5	0,5	12,5	60	5,3
Итого			150	0,5	0,5	12,5	60	5,3
Обед								
2008	83	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	180	4,9	6,3	7,7	111	15,9
2008	272	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	9	10,5	0,1	131	0,4
2008	209	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	5	3,3	32	178	0
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			7,5	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
Итого			610	18,9	20,1	47,3	450	16,3
Полдник								
2008		МОЛОКО	200	4,4	3,8	7,3	82	2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	2,3	3,1	23,3	131	0
Итого			250	6,7	6,9	30,6	213	2
Ужин								
2008	50	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	5,4	6,9	10,3	125	4,76
2008	247	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	180	13,9	8,9	0,9	140	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7	28	0
Итого			470	19,3	15,8	18,2	293	4,96
Всего				58,1	60,8	167,5	1462	29,76

повар

Баш

Исхакова Г.Р. Бабрахинова Л.Н.