



МЕНЮ

13 июня 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		
Завтрак								
2008	211	ЛАПШЕВНИК	160	4,4	5,8	18,3	144	0
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ	40/8	3,2	7	19,7	155	0
2008	411	КИСЕЛЬ	200			26,4	106	0
Итого			408	7,6	12,8	64,4	405	0
II Завтрак								
		СОК	200					0
Итого			200					0
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	6,1	4,5	17,3	135	19,8
2008	265	ПЛОВ	130	10,5	11,6	29,8	265	0,9
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
Итого			540	16,6	16,1	54,4	429	20,7
Полдник								
2008		МОЛОКО	143	8,2	7,1	13,6	152	3,7
2008	467	ШТОЛИ	68	7,4	4,3	50,2	269	0,1
Итого			211	15,6	11,4	63,8	421	3,8
Ужин								
2008	258	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	174/30	19,7	13,6	12,9	256	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,1	28	0
Итого			444	19,7	13,6	20	284	1,1
Всего				59,5	53,9	202,6	1539	25,6

повар _____

Исхакова Г.Р. Бабрахимова Л.Н.