



МЕНЮ

14 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	185	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	160	6,3	6,8	26,5	194	0,6
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ	40/8	3,2	4,8	19,6	135	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	3,7	13,4	105	0,8
Итого			408	13,9	15,3	59,5	434	1,4
II Завтрак								
		СОК	200					0
Итого			200					0
Обед								
2008	83	БОРЩ	180	7,5	6,7	23,3	186	26,5
2008	272	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	9,8	14		165	0,4
2008	324	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	11,1	3,8	25,1	179	0
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			7	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
Итого			610	28,4	24,5	55,4	558	26,9
Полдник								
2008		МОЛОКО	200	4,7	4,1	7,8	88	2,1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			250	8,5	9	45	297	2,1
Ужин								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,5	0,1	2,9	18	1,9
2008	323	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	130	3,2	3,9	14,6	106	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,1	28	0
Итого			420	4,7	4	24,6	152	1,9
Всего				55,5	52,8	184,5	1441	32,3

повар Баба Исхакова Г.Р. Бабрахинова Л.Н.