



## МЕНЮ

20 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	6,7	7,5	27,2	203	0,8
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/12	5,7	9,4	19,7	187	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3	11,5	88	0,6
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>15,9</b>	<b>19,9</b>	<b>58,4</b>	<b>478</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК	200					0
<b>Итого</b>			<b>200</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	98	СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	180	6	7,2	22,6	182	6,3
2008	259	ГУЛЯШ	70	9,7	10,9	13,6	192	1,3
2008	209	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	1,6	27,4	141	0
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			6	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>20</b>	<b>19,7</b>	<b>69,6</b>	<b>539</b>	<b>7,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	СНЕЖОК	200	4,6	4,1	7,3	91	0,5
2008		ЗЕФИР	50	0,3		26,6	109	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>4,1</b>	<b>33,9</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008	258	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	180/30	22,1	16,5	16,6	307	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			5,8	23	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>22,1</b>	<b>16,5</b>	<b>22,4</b>	<b>330</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>				<b>62,9</b>	<b>60,2</b>	<b>184,3</b>	<b>1547</b>	<b>10,4</b>

повар \_\_\_\_\_

Исхакова Г.Р.Бабрахинова Л.Н.