



МЕНЮ

24 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		
Завтрак								
2008	211	ЛАПШЕВНИК	160	4,4	5	18,3	137	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	64,4	398	0
II Завтрак								
		СОК	200					0
Итого			200					0
Обед								
2008	83	СУП ГОРОХОВЫЙ	180	7,8	6,3	21	173	6,9
2008	265	ПЛОВ	130	10,6	10,6	30,8	261	1,3
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			6	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
Итого			540	18,4	16,9	57,8	458	8,2
Полдник								
2008		МОЛОКО	200	5,3	4,6	8,7	98	2,4
2008	467	ШТОЛИ	70	5,8	3,4	43,7	228	0
Итого			270	11,1	8	52,4	326	2,4
Ужин								
2008	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	160	4,7	4	19,1	131	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	11,4	83	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
Итого			400	7,9	6,6	30,5	214	1,1
Всего				45	43,5	205,1	1396	11,7

повар _____

Исхакова Г.Р.Бабрахинова Л.Н.