



МЕНЮ

5 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	189	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	160	6	6,5	35,9	227	0,6
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ С СЫРОМ	40/8/12	6,1	10,2	22,8	208	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	10,6	77	0,5
Итого			420	15	19,2	69,3	512	1,1
II Завтрак								
2008	К/К	СОК	200					0
Итого			200					0
Обед								
2008	83	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	180	5,2	9,6	10,6	154	15,8
2008	272	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	9,1	10,9	0,1	134	0,4
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	1,6	3,7	10	80	4,7
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			10,4	42	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
Итого			610	15,9	24,2	31,1	410	20,9
Полдник								
2008		МОЛОКО	200	7,2	6,2	11,9	134	3,2
2008	467	ПЛЮШКА	70	8,8	5,5	52,8	294	0,1
Итого			270	16	11,7	64,7	428	3,3
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,5	7,7	12,7	130	16,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
Итого			370	2,5	7,7	22,8	170	16,7
Всего				49,4	62,8	187,9	1520	42

повар _____

Исхакова Г.Р.Бабрахимова Л.Н.