

МЕНЮ

3 июля 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,8	7,5	23,8	187	0,6
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/12	5,3	9,7	19,7	188	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3	11,5	88	0,6
Итого			414	14,6	20,2	55	463	1,3
II Завтрак								
2008	К/К	СОК	200					0
Итого			200					0
Обед								
2008	83	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	180	6,1	7,4	12,9	148	18,2
2008	272	БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	70	10,2	14,3		169	0,4
2008	209	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4,5	27,4	167	0
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
Итого			610	20,6	26,2	49	519	18,6
Полдник								
2008		МОЛОКО	200	4,3	3,7	7,1	80	1,9
2008		ЗЕФИР	50	0,3		26,6	109	0
Итого			250	4,6	3,7	33,7	189	1,9
Ужин								
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	1,9	0,8	13,1	68	6,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			8,4	34	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
Итого			370	1,9	0,8	21,5	102	6,4
Всего				41,7	50,9	159,2	1273	28,2

повар _____



Исхакова Г.Р. Бабрахинова Л.Н.