



МЕНЮ

10 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	160	5,44	7,02	20,23	166,74	0,58
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/6	4,25	7,13	17,09	150,07	0,04
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,93	2,43	11,09	78,58	0,52
Итого			414	12,62	16,58	48,41	395,39	1,14
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	130	0,51	0,51	12,54	60,16	12,80
Итого			130	0,51	0,51	12,54	60,16	12,80
Обед								
2008	83	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	180	4,97	6,11	10,31	120,81	11,39
2008	209	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,82	2,98	30,80	169,31	0,00
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	10,73	12,22	0,09	153,32	0,40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	5,99	23,94	0,00
Итого			610	20,52	21,31	47,19	467,38	11,79
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	160	4,42	3,95	7,12	89,23	1,11
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,34	1,75	13,32	74,64	0,00
Итого			180	5,76	5,70	20,44	163,87	1,11
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/30	17,38	12,75	26,71	293,98	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
Итого			369	17,38	12,75	32,52	317,20	0,39
Всего				56,79	56,85	161,10	1 404,00	27,23

Повар _____

Исхакова Г.Р., Бабарахимова Л.Н.