

Утверждаю



МЕНЮ
3 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	185	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	160	5,24	6,28	22,65	168,86	0,55
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/6	4,67	7,18	19,69	162,68	0,04
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,93	2,43	11,09	78,58	0,52
Итого			412	12,84	15,89	53,43	410,12	1,11
II Завтрак								
		СОК	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,47	5,35	16,61	136,50	3,48
2008	324	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	9,68	2,61	21,50	148,29	0,00
2008	288	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	10,59	10,13	4,78	152,84	0,43
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			620	25,74	18,09	48,88	461,57	3,91
Полдник								
2008	467	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	17,29	11,04	28,93	286,58	0,26
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,46	3,85	6,46	83,05	0,46
Итого			220	21,75	14,89	35,39	369,63	0,72
Ужин								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	2,49	2,25	11,26	75,15	0,00
2008	50	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,89	2,00	5,25	42,50	2,46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	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			460	3,38	4,25	22,32	140,87	2,46
Всего				63,71	53,12	160,02	1 382,19	8,20

Повар Исхакова Г.Р., Бабарахимова Л.Н.