



МЕНЮ

18 апреля 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	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	160	7	8,6	27,8	218	0,6
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/12	5,4	10,2	18	186	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	12,4	94	0,7
Итого			420	16,2	22	58,2	498	1,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	150	0,3	0,3	7,8	38	8
Итого			150	0,3	0,3	7,8	38	8
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	6,8	6,7	22,8	181	7,1
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	10,9	12,3	0,1	155	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	2,4	1,1	25,4	121	0
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			4,8	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
Итого			610	20,1	20,1	53,1	476	7,1
Полдник								
2008		МОЛОКО	200	5,5	4,8	9,1	103	2,5
2008		ЗЕФИР	50	0,2		24,2	99	0
Итого			250	5,7	4,8	33,3	202	2,5
Ужин								
2008	224	ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	180/30	18,6	15,2	16,8	281	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			5	20	0
Итого			450	18,6	15,2	21,8	301	0,3
Всего				60,9	62,4	174,2	1515	19,3

повар _____

Исхакова Г.Р. Бабрахинова Л.Н.