



# МЕНЮ

10 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	160	5,6	6,5	27,2	191	0,6
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ	40/8	2,9	7	18	146	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	12	89	0,6
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>12</b>	<b>16,4</b>	<b>57,2</b>	<b>426</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	13,1	63	13,3
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>13,1</b>	<b>63</b>	<b>13,3</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,8	3,8	3,3	51	3
2008	83	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	180	5,4	6,9	10,5	128	14,9
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	9,4	11,1		137	0,4
2008	209	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	2,5	31	167	0
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>20,5</b>	<b>24,3</b>	<b>50,6</b>	<b>506</b>	<b>18,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008		МОЛОКО	200	4,5	3,8	7,4	83	2
2008		ЗЕФИР	50	0,2		24,2	99	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,7</b>	<b>3,8</b>	<b>31,6</b>	<b>182</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3,3	3,4	16,5	111	23,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			5,9	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>3,3</b>	<b>3,4</b>	<b>22,4</b>	<b>135</b>	<b>23,9</b>
<b>Всего</b>				<b>41</b>	<b>48,4</b>	<b>174,9</b>	<b>1312</b>	<b>58,7</b>

повар \_\_\_\_\_

Исхакова Г.Р. Бабрахинова Л.Н.