



## МЕНЮ

19 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	189	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	160	4,1	5,6	24,4	165	0,5
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/12	5,4	10,2	18	186	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,3	2	9,6	67	0,4
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>11,8</b>	<b>17,8</b>	<b>52</b>	<b>418</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	150	0,2	0,2	4,4	21	4,5
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,4</b>	<b>21</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	98	СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	180	5	7,6	15,2	154	3,3
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	10,7	12,4	16	218	19,7
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>15,7</b>	<b>20</b>	<b>37,9</b>	<b>399</b>	<b>23</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ	200	2,9	2,2	4,4	70	1
2008		ВАФЛИ	50	0,8	1	23,4	107	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3,7</b>	<b>3,2</b>	<b>27,8</b>	<b>177</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,2		0,4	3	1,1
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	4,3	4	15,9	117	6,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			6,5	26	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>4,5</b>	<b>4</b>	<b>22,8</b>	<b>146</b>	<b>7,2</b>
<b>Всего</b>				<b>35,9</b>	<b>45,2</b>	<b>144,9</b>	<b>1161</b>	<b>36,7</b>

повар \_\_\_\_\_

Исхакова Г.Р.Бабрахинова Л.Н.