



МЕНЮ

12 марта 2025 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	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,4	5,8	26,4	176	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,3	11	77	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,8	2	14,4	91	0
Итого			436	11	10,1	51,8	344	1
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	200/11	5,5	5,8	15,5	139	4,2
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	200	8,5	7,7	10,7	148	12,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,8	0,4	17,7	85	0
Итого			661	16,8	13,9	49,7	395	17
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	473	УГОЛОК С ПОВИДЛОМ	60	6	3,5	43,4	228	0,1
Итого			260	11,6	8,4	52,7	333	1,1
Ужин								
2012	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0,7	1	4,1	28	1,9
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,8	10,5	1,7	125	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,2	15,2	72	0
Итого			450	8,9	11,7	28,1	254	2,1
Всего				48,3	44,1	182,3	1326	21,2

Повар _____