



МЕНЮ

15 августа 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ 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 ПШЕННАЯ	200	5,6	7,1	25,7	189	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	10,6	77	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	4	7,8	16	151	0
Итого			443	12,5	17,4	52,3	417	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	99	СУП С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/11	7,1	8,4	14,3	164	4,2
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,6	30,7	184	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	70	7,6	10,1	2,7	132	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,6	0,5	23,2	112	0
Итого			661	23,2	23,6	78,7	623	5
Полдник								
2008		СНЕЖОК	200	5,8	5	8	106	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,2	13,6	64	0
Итого			230	7,9	5,2	21,6	170	0
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	22,6	18,6	27,4	372	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,4	0,3	22,7	107	0
Итого			450	26,1	18,9	58,2	511	0,3
Всего				70,1	65,5	220,6	1768	16,3

Повар Лазарев