



МЕНЮ

5 декабря 2022 г.

Сад 10 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	314	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/4	4,9	7,6	18,5	163	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,7	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2008	13	СЫР (ПОРЦИОННО)	10	1,6	2,1		26	0,1
Итого			404	8,9	10,6	43,6	307	0,5
II Завтрак								
2008	442	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	95	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180/20	4,4	2,2	10,1	79	5,1
2008	258	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	20,4	14,8	22,8	308	1,5
2008		СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,7	2,4	4,1	41	0,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0,2	21,3	93	40,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			610	29,1	20,2	73,4	601	46,9
Полдник								
к/к	к/к	СНЕЖОК	200	5,2	4,9	21	153	0,7
2012	294	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	14,9	76	0
Итого			230	7,4	5,8	35,9	229	0,7
Всего				45,8	37	162,7	1184	58,1

Шеф повар (зав. производством)

С.Крюкова

Крюкова С.А.