

Утверждаю

И.О.Заведующий
ГБДОУ №3
/Смирнова Е.В/**МЕНЮ**

19 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,74	4,15	14,55	115,26	0,08
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,73	7,33	27,05	193,85	0,54
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	4,40	1,15	21,88	115,29	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,27	9,54	69,79	0,49
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,04	0,00	2,02	8,23	0,01
Итого			420	12,14	13,75	51,14	378,90	1,11
II Завтрак								
		СОК	167	0,81	0,00	20,53	88,92	2,67
Итого			167	0,81	0,00	20,53	88,92	2,67
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	39	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,30	4,26	14,75	114,82	6,35
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	2,08	0,40	16,27	77,32	8,10
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	190	23,92	8,30	19,17	272,62	17,51
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергики)	52	9,10	9,21	0,00	119,03	0,37
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	3,17	0,46	33,49	150,73	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00
Итого			650	31,45	13,50	71,95	562,74	100,86
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	11,04	4,71	2,09	94,92	0,93
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	79	12,32	0,47	0,00	53,14	0,32
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,57	4,58	17,44	121,58	8,47
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	125	2,01	0,40	16,33	77,12	8,26
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	4,57	1,49	26,64	138,08	0,10
Итого			437	19,30	11,02	74,29	473,78	10,90
Всего			63,70	38,27	217,91	1 504,34	115,54	

Ответственный по питанию

Холодкова О.В