

Утверждаю



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

МЕНЮ

20 ноября 2024 г.

Сад 12 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2,06	0,78	22,06	102,35	4,62
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	35	1,07	1,92	2,14	28,84	1,57
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	165	16,64	24,24	2,98	296,85	0,24
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	1,90	0,27	23,97	105,92	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,04	0,00	3,95	15,97	0,01
Итого			420	22,57	29,34	39,88	512,04	6,93
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	132	0,52	0,43	13,43	61,10	2,60
Итого			132	0,52	0,43	13,43	61,10	2,60
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	37	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,41	5,93	5,99	88,01	8,27
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	200	1,38	0,16	6,83	34,84	9,85
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,80	23,23	4,56	314,38	0,77
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,51	4,90	29,45	187,69	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			723	32,34	34,68	63,60	700,98	11,24
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,13	13,28	12,03	229,32	20,24
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	121	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			531	20,87	17,04	48,62	434,65	22,92
Всего				76,30	81,49	165,53	1 708,77	43,69

Ответственный по питанию _____

Холодкова О.В