

Утверждаю

И.О. Заведующий

ГБДОУ №3

Смирнова Е.В.

МЕНЮ

21 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,01	9,60	13,51	148,57	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,85	6,80	23,16	173,15	0,51
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	5,87	1,53	28,53	151,14	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,84	3,23	15,76	108,07	0,61
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,04	0,00	2,02	8,23	0,01
Итого			415	10,70	19,63	52,43	429,79	1,12
II Завтрак								
		СОК	176	0,85	0,00	21,74	94,15	2,82
Итого			176	0,85	0,00	21,74	94,15	2,82
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	45	0,73	5,04	5,64	70,96	3,36
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,39	5,14	10,35	108,44	7,92
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	200	1,61	0,16	8,58	42,62	8,09
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90	12,82	6,31	6,78	135,13	0,41
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	102	15,83	0,59	0,00	68,28	0,41
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	165	2,90	2,14	13,00	89,93	8,49
2008	129	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	180	2,10	0,15	8,11	43,33	8,49
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			745	24,42	19,58	67,67	555,46	20,18
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	25,36	14,99	24,52	341,59	0,27
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (аллергики)	130	1,97	0,36	14,98	71,45	7,41
2008	435	БИОКЕФИР	197	3,75	3,00	7,20	55,80	1,26
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,04	0,00	2,02	8,23	0,01
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
2008		БАНАН	113	1,70	0,57	23,76	108,62	11,31
Итого			480	33,09	21,56	81,48	617,01	12,84
Всего				69,06	60,77	223,32	1 696,41	36,96

Ответственный по питанию

Холодкова О.В.