

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 ноября 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2,11	0,80	23,42	107,99	5,20
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,39	8,83	32,57	240,22	0,68
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	4,48	1,17	21,92	115,99	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	0,03	0,00	1,68	6,85	0,01
Итого			420	12,30	12,03	68,69	432,21	6,38
II Завтрак								
		СОК	175	0,85	0,00	21,56	93,36	2,80
Итого			175	0,85	0,00	21,56	93,36	2,80
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	42	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,45	4,03	23,19	155,03	3,14
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,63	4,39	5,46	107,73	0,25
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	84	13,07	0,49	0,00	56,36	0,34
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,11	3,33	12,78	94,80	11,25
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики)	160	2,03	0,20	9,31	48,23	11,22
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,93	106,45	1,11
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			692	23,41	12,07	76,26	522,01	17,75
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	75	13,55	12,24	8,93	199,91	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	160	3,15	3,72	19,82	126,24	9,02
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	6,13	24,68	0,01
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	155	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00
Итого			602	23,04	19,79	58,81	511,76	9,41
Всего				59,60	43,89	225,32	1 559,34	36,34

Ответственный по питанию

Холодкова О.В