

Утверждаю

И.О. Заведующий

ГБДОУ №3

Смирнова Е.В/

МЕНЮ

21 ноября 2024 г.

Если 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	30	3,10	3,93	6,71	59,39	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,70	4,84	17,73	129,16	0,39
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,20	2,69	13,13	90,08	0,51
Итого			330	10,00	11,46	37,57	278,63	0,90
II Завтрак								
		СОК	143	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			143	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	35	0,52	5,27	4,15	66,39	1,04
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,33	5,06	9,69	104,73	7,57
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	65	9,53	4,10	4,75	93,91	0,31
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	1,95	1,69	7,98	60,29	6,26
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	5,62	22,62	0,01
	ТК№016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			587	19,10	16,82	50,52	438,87	15,19
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	19,66	11,85	19,18	267,63	0,20
2008	435	БИОКЕФИР	164	4,50	2,50	6,00	46,50	1,05
2008		БАНАН	113	1,70	0,57	23,73	108,48	11,30
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
Итого			407	28,66	18,52	63,81	517,01	12,55
Всего				57,76	46,80	151,90	1 234,51	28,64

Ответственный по питанию

Холодкова О.В