



Утверждаю

и.о. Заведующий

ГБДОУ №3

СМИРНОВА Е.В./

МЕНЮ

19 ноября 2024 г.

Сад 24 часа

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	70	7,89	6,63	26,41	198,05	0,12
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,60	7,71	32,22	221,35	0,66
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	2,74	8,39	38,18	239,17	0,00
	TKN№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,63	3,07	11,85	90,32	0,68
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			450	17,12	17,41	70,48	509,72	1,46
II Завтрак								
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	110	0,89	0,22	8,31	42,10	42,10
2008		ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	105	0,43	0,32	11,12	50,76	5,40
Итого			110	0,89	0,22	8,31	42,10	42,10
Обед								
	TKN№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,64	0,12	2,23	14,05	14,64
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/11/1	6,29	6,03	21,30	164,80	7,71
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ. (аллергики)	200/15	6,83	4,37	17,81	138,02	8,90
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	29,43	9,87	24,68	336,73	21,59
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,66	0,27	15,82	80,90	80,00
	TK №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,81	0,37	18,02	86,68	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			702	40,91	17,16	89,75	722,46	123,94
Полдник								
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	7,12	8,07	43,49	274,86	0,24
2008	442	СОК	190	0,97	0,00	24,69	106,94	7,78
Итого			260	8,09	8,07	68,18	381,80	8,02
Ужин								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	18,51	5,91	3,87	142,67	1,43
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,17	4,64	25,64	157,19	12,95
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,29	0,07	17,15	72,03	8,04
	TK №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,20	0,16	7,68	36,97	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,59	0,62	10,92	55,68	0,00
Итого			439	24,76	11,40	65,26	464,54	22,42
Ужин 2								
2008	435	РЯЖЕНКА	203	5,89	5,08	8,53	109,69	0,61
Итого			203	5,89	5,08	8,53	109,69	0,61
Всего				97,66	59,34	310,51	2 230,31	198,55

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.