

Утверждаю



и.о.Заведующий
ГБДОУ №3
/СМИРНОВА Е.В./

МЕНЮ

20 ноября 2024 г.

Сад 24 часа

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ВАРЕНЬЕМ	55	3,43	1,35	31,85	151,74	0,35
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,59	5,19	3,33	66,28	2,11
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,57	26,18	3,01	310,06	0,24
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	5,55	4,63	37,48	213,60	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,18	2,53	12,90	87,77	0,54
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			435	23,77	35,25	51,09	615,85	3,24
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,39	0,39	9,46	45,39	9,66
2008		ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	130	0,54	0,41	13,91	63,45	6,75
Итого			95	0,39	0,39	9,46	45,39	9,66
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,42	0,05	1,32	7,38	5,27
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,73	9,50	8,58	143,52	9,85
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	26,61	25,16	4,22	349,22	0,74
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	8,50	6,23	38,42	243,32	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/20	0,17	0,07	17,08	66,61	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,53	0,34	16,21	78,01	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			795	44,06	41,85	93,53	927,36	16,16
Полдник								
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	16,17	69,54	0,29
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,41	9,04	34,46	236,42	0,00
Итого			230	5,32	9,09	50,63	305,96	0,29
Ужин								
2008	14	СЫР	14	3,29	4,19	0,00	51,69	0,10
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	19,39	17,46	19,87	315,65	29,57
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,14	0,02	8,33	36,65	2,52
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,20	0,16	7,68	36,97	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,59	0,62	10,92	55,68	0,00
Итого			433	25,61	22,45	46,80	496,64	32,19
Ужин 2								
2008	435	БИОКЕФИР	210	4,38	3,50	8,40	65,10	1,47
Итого			210	4,38	3,50	8,40	65,10	1,47
Всего				103,53	112,53	259,91	2 456,30	63,01

Ответственная по питанию

Толмачева А.А