

Утверждаю



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

## МЕНЮ

21 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	3,07	5,30	20,86	143,51	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,24	6,96	31,87	214,79	0,60
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	6,10	9,58	37,17	259,15	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,82	3,14	13,27	97,86	0,60
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>13,13</b>	<b>15,40</b>	<b>66,00</b>	<b>456,16</b>	<b>1,20</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК	175	0,85	0,00	21,56	93,36	2,80
<b>Итого</b>			<b>175</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>21,56</b>	<b>93,36</b>	<b>2,80</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	1,06	6,98	8,01	99,27	4,93
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	7,38	8,71	15,97	176,13	11,05
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ. (аллергики)	200/10/10	4,70	10,83	8,64	151,32	10,50
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	16,35	6,47	7,46	153,65	0,57
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200	19,06	23,52	30,08	408,49	14,99
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,64	2,02	10,98	79,64	9,72
2012	392	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,01	8,56	35,89	1,00
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,02	0,27	12,93	62,21	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,15	0,45	7,75	39,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>30,74</b>	<b>24,91</b>	<b>71,66</b>	<b>646,39</b>	<b>27,27</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№005	ЙОГУРТ	125	4,03	3,59	6,48	81,23	1,01
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,70	3,50	30,20	100,10	0,00
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	19,71	81,96	0,00
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>7,13</b>	<b>7,18</b>	<b>56,39</b>	<b>263,29</b>	<b>1,01</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	40,75	25,58	37,33	554,45	0,43
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	1,71	3,76	10,15	81,59	0,26
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,89	5,08	8,53	109,69	0,61
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,44	0,94	16,71	85,15	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>50,79</b>	<b>35,36</b>	<b>72,72</b>	<b>830,88</b>	<b>1,30</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008	435	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>106,00</b>	<b>1,40</b>
<b>Всего</b>				<b>108,44</b>	<b>87,85</b>	<b>296,33</b>	<b>2 396,08</b>	<b>34,98</b>

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.