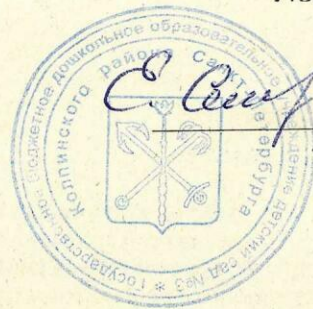


Утверждаю



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

МЕНЮ

25 ноября 2024 г.

Сад 24 часа

Сборник рецептов	№ 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 ВАРЕНЬЕМ	45	3,53	1,38	32,06	153,51	0,33
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,73	7,95	28,52	213,47	0,73
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	5,57	9,30	43,56	280,27	0,00
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,17	3,40	13,93	103,87	0,73
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			425	14,43	12,73	74,51	470,85	1,79
II Завтрак								
2008	442	СОК	175	0,88	0,00	22,23	96,25	7,00
Итого			175	0,88	0,00	22,23	96,25	7,00
Обед								
	TKN№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,41	0,05	1,29	7,24	5,17
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,18	13,01	23,54	236,14	3,70
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	15,29	4,37	5,08	120,47	0,35
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	15,23	13,10	0,00	178,47	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	4,00	3,58	17,05	117,63	12,45
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	156	3,53	0,71	28,78	135,94	14,56
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	21,01	99,90	72,00
	TK №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,33	0,31	14,94	71,90	0,00
Итого			705	28,80	21,56	82,91	653,28	93,67
Полдник								
	TKN№005	ЙОГУРТ	125	3,85	3,44	6,20	77,70	0,96
	TKN№018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,59	3,38	25,67	143,87	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/20	0,19	0,07	16,03	62,66	0,28
Итого			355	6,63	6,89	47,90	284,23	1,24
Ужин								
	TKN№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,00	0,00	0,01	4,41	4,90
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	18,51	18,52	11,07	284,46	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	4,80	5,85	28,26	185,94	12,78
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	7,47	30,23	0,02
	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			488	26,20	25,15	65,41	597,69	17,70
Ужин 2								
2008	435	БИОКЕФИР	210	10,03	7,38	16,23	179,95	2,07
Итого			210	10,03	7,38	16,23	179,95	2,07
Всего				86,97	73,71	309,19	2 282,25	123,47

Ответственная по питанию

Толмачева А.А