

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №70 /2

/Макарова Н.Ю./

**МЕНЮ**

20 мая 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
			30	1,38	0,52	17,37	78,45	4,62
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ						
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6,46	7,09	29,81	204,07	0,23
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,65	2,11	10,36	69,77	0,22
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	7,64	30,96	0,04
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>10,49</b>	<b>9,72</b>	<b>57,54</b>	<b>352,29</b>	<b>5,07</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	179	0,54	0,18	27,28	122,05	7,18
<b>Итого</b>			<b>179</b>	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>27,28</b>	<b>122,05</b>	<b>7,18</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	0,38	0,05	1,19	6,66	4,76
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,37	4,96	17,50	128,91	11,01
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	85	11,96	3,74	4,97	98,82	0,27
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	2,69	2,77	10,95	78,13	9,06
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	175	0,11	0,09	12,30	50,42	0,99
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,80	0,33	10,79	53,94	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,63	0,63	11,20	57,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>702</b>	<b>22,94</b>	<b>12,57</b>	<b>68,90</b>	<b>473,98</b>	<b>26,09</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,28	11,83	8,94	183,84	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,89	3,09	18,50	111,48	9,18
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,08	0,20	6,50	32,49	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,90	3,72	26,24	150,66	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	7,64	30,96	0,04
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	106	0,42	0,42	10,35	49,63	10,56
<b>Итого</b>			<b>566</b>	<b>22,95</b>	<b>21,34</b>	<b>64,69</b>	<b>534,98</b>	<b>9,88</b>
<b>Всего</b>				<b>56,92</b>	<b>43,81</b>	<b>218,41</b>	<b>1 483,30</b>	<b>48,22</b>