

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №70 /2
/Макарова Н.Ю./

МЕНЮ

21 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	30	4,29	4,13	10,28	96,21	0,08
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,58	6,08	23,22	165,85	0,24
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,62	2,18	8,56	63,08	0,23
Итого			415	12,49	12,39	42,06	325,14	0,55
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	179	0,54	0,18	27,18	121,59	7,15
Итого			179	0,54	0,18	27,18	121,59	7,15
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,39	0,05	1,23	6,88	4,92
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,23	5,68	11,37	112,25	11,76
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	75	15,92	8,02	2,28	157,23	19,68
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,76	5,93	13,59	120,65	23,58
	ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	175	0,68	0,10	35,89	146,47	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,87	65,58	0,00
Итого			719	27,84	20,87	89,11	668,46	59,94
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18,05	12,76	13,30	236,26	0,20
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,94	2,21	5,47	44,42	0,06
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	203	5,86	5,00	9,30	103,48	0,51
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	5,83	23,78	0,04
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	101	0,81	0,20	7,55	38,26	38,26
2008		ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	108	0,43	0,32	11,12	50,76	5,40
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,36	7,33	32,07	206,54	0,00
Итого			514	30,02	27,50	67,69	628,96	39,03
Всего				70,89	60,94	226,04	1 744,15	106,67