

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №70 /2

/Макарова Н.Ю./

МЕНЮ

24 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,67	0,63	22,75	101,59	6,57
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,73	6,48	26,76	180,35	0,25
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	1,84	0,26	22,29	97,44	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,04	0,00	5,54	22,09	0,01
Итого			426	6,44	7,11	55,05	304,03	6,83
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	175	0,52	0,17	26,57	118,88	6,99
2008		ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	90	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50
Итого			175	0,52	0,17	26,57	118,88	6,99
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,73	2,36	4,11	39,34	2,06
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,31	6,71	8,97	112,48	14,15
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	4,23	6,50	8,10	104,59	19,24
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	75	12,82	15,24	2,39	191,89	0,04
		МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	95	21,35	17,78	1,67	240,61	37,53
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	135	4,83	2,09	29,61	153,59	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	135	2,54	5,15	19,63	131,87	10,56
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,13	0,09	8,71	36,25	0,69
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,57	0,29	9,44	47,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,72	0,66	11,76	59,94	0,00
Итого			707	26,11	27,44	74,99	640,69	16,94
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	47	0,38	0,05	1,19	6,64	4,75
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,64	15,25	14,71	256,35	18,44
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,85	0,05	13,41	57,40	0,27
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,89	0,34	11,31	56,55	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,12	2,78	27,91	149,92	0,00
Итого			456	24,88	18,47	68,53	526,86	23,46
Всего				57,95	53,19	225,14	1 590,46	54,22