

Утверждаю

Заведующий

ГБОУ детский сад №70 /1

Макарова Н.Ю./



МЕНЮ

11 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,51	8,82	10,12	125,95	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,04	6,50	26,98	185,98	0,23
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	200	11,85	3,07	51,44	274,43	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,71	2,97	10,37	81,69	0,25
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	185	0,10	0,00	13,81	54,99	0,02
Итого			410	11,26	18,29	47,47	393,62	0,48
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	184	0,55	0,18	27,89	124,78	7,34
2008		ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	90	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50
Итого			184	0,55	0,18	27,89	124,78	7,34
Обед								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,18	5,40	6,42	111,03	0,28
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (аллергики)	85	9,82	6,42	13,09	144,19	0,21
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	65	1,07	8,25	7,81	106,16	5,04
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,49	6,30	7,88	104,94	12,82
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	5,66	7,42	16,52	152,07	49,11
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	145	2,56	2,07	9,96	73,67	6,92
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	215	3,89	0,29	17,46	87,11	52,22
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,04	0,00	5,69	22,65	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	32	2,11	0,38	12,63	63,17	0,00
	ТК №004	БАТОН	25	1,86	0,72	12,73	64,88	0,00
Итого			748	22,31	23,12	63,12	546,50	25,07
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	22,51	15,50	19,49	302,89	0,25
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	177	3,34	0,66	26,11	121,97	14,08
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	186	5,38	4,59	8,52	94,77	0,47
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	185	0,10	0,00	13,81	54,99	0,02
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96
2008		ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	90	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	33	2,34	3,03	22,25	123,31	0,00
Итого			449	31,03	23,32	57,75	558,93	38,68
Всего				65,15	64,91	196,23	1 623,83	71,57