

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №70 /1

Макарова Н.Ю./



МЕНЮ

12 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,07	3,44	13,46	101,71	0,06
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,67	8,30	30,10	216,79	0,36
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	2,63	0,38	31,20	136,64	0,00
	TK№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,54	2,12	9,05	64,17	0,23
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	185	0,10	0,00	13,81	54,99	0,02
Итого			415	13,28	13,86	52,61	382,67	0,65
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	141	0,57	0,42	14,57	66,47	7,07
Итого			141	0,57	0,42	14,57	66,47	7,07
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,70	2,73	3,95	41,74	1,97
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,73	5,06	12,15	114,03	11,81
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	20,37	21,21	28,34	372,67	13,53
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	45	0,58	1,19	2,67	26,80	0,01
	TK№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,89	0,05	13,59	58,30	0,29
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,11	0,38	12,63	63,17	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,96	0,76	13,46	68,62	0,00
Итого			773	32,34	31,38	86,79	745,33	27,61
Полдник								
	TK№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,53	0,10	1,84	11,65	12,14
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,34	8,09	26,60	206,63	0,06
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	172	3,27	0,65	25,52	119,20	13,76
	TK№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,13	0,01	5,35	23,36	1,66
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	185	0,10	0,00	13,81	54,99	0,02
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,56	5,22	28,22	194,06	0,04
Итого			462	16,56	13,42	62,01	435,70	13,90
Всего				62,75	59,08	215,98	1 630,17	49,23