

Утверждаю



И.О. Заведующий
ГБДОУ детский сад №70/1
Планасюк Т.В./

МЕНЮ

31 июля 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,41	8,77	9,38	122,21	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	45	2,21	0,97	3,50	30,66	5,03
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,70	13,83	2,98	209,63	0,12
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	5,93	1,53	25,72	137,21	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,12	3,32	11,48	90,78	0,29
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	185	0,10	0,00	13,81	54,99	0,02
Итого			415	22,44	26,89	27,34	453,28	5,44
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	129	0,51	0,39	13,24	60,43	6,43
Итого			129	0,51	0,39	13,24	60,43	6,43
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	55	0,43	1,03	4,25	28,31	1,69
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,70	4,09	10,50	93,04	10,41
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	150/10	4,09	6,89	11,11	119,80	12,17
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	65	11,39	15,72	8,39	211,99	0,05
		МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	36	10,44	8,88	0,00	115,91	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	145	2,31	5,32	14,16	110,49	6,40
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,08	16,89	69,71	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,30	9,81	49,03	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,75	0,68	11,99	61,13	0,00
Итого			708	21,61	27,22	75,99	623,70	18,55
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,67	3,45	0,28	56,52	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,32	1,84	9,31	67,65	6,89
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергии)	195	3,55	0,27	15,97	79,64	13,72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,30	9,81	49,03	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,81	3,64	26,76	148,34	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,05	0,00	0,09	0,53	0,01
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
2008		ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	90	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50
Итого			550	14,28	11,73	50,76	378,58	7,60
Всего				58,84	66,23	167,33	1 515,99	38,02