

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 36

/Хамидулина И.С./



МЕНЮ

19 ноября 2024

Ранний возраст 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	35	2,28	5,82	15,47	123,48	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,22	2,14	2,45	33,05	1,90
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,72	13,73	1,82	173,78	0,07
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,82	6,00	14,39	135,92	0,44
Итого			355	20,04	27,69	34,13	466,23	2,41
II Завтрак								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	101	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
Итого			101	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,12	32,67	1,09
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,51	7,50	10,76	131,59	4,05
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,06	10,46	10,31	175,55	0,36
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,84	4,18	11,63	90,78	4,90
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,20	0,14	7,68	37,20	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,83	0,83	12,83	65,50	0,00
Итого			569	20,08	23,15	62,13	618,29	10,40
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,02	1,62	7,88	54,04	4,24
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
2008	435	КЕФИР	126	3,65	3,15	5,04	66,78	0,88
Итого			502	16,55	14,91	53,05	414,82	5,22
Всего				57,07	66,08	159,64	1 546,34	20,03

Медицинская сестра

Кузьмина Е.Н.