

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ № 36

/Хамидулина И.С./

МЕНЮ

19 декабря 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,73	3,95	18,63	115,96	4,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	6,20	10,04	21,84	202,96	0,31
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,85	6,02	15,70	141,10	0,46
Итого			370	13,78	20,01	56,17	460,02	4,77
II Завтрак								
	ТК№006	БАНАН СВЕЖИЙ	101	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Итого			101	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Обед								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,25	7,36	8,47	120,41	5,38
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	12,03	0,46	0,42	53,68	0,48
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,32	1,07	1,28	15,84	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	4,38	21,43	138,17	10,37
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	ТК№007	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,47	0,67	10,27	52,40	0,00
Итого			635	22,90	14,08	58,17	455,70	17,93
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	14,15	14,13	12,79	238,53	17,27
	ТК№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	2,81	7,32	29,52	163,48	6,22
2008	435	РЯЖЕНКА	126	3,73	1,24	5,22	49,68	0,62
Итого			527	21,79	22,91	72,03	556,19	24,71
Всего				59,97	57,50	207,37	1 567,91	51,41

Медицинская сестра

Кузьмина Е.Н.