

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ № 36

/Хамидулина И.С./

# МЕНЮ

## 17 ДЕКАБРЯ 2024

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,44	21,09	2,75	262,56	0,10
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,89	6,04	14,40	136,60	0,44
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>25,13</b>	<b>38,95</b>	<b>35,65</b>	<b>593,06</b>	<b>2,74</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,33</b>	<b>10,33</b>	<b>47,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	1,50
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,51	6,62	11,19	124,90	4,54
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,49	16,47	11,33	239,48	0,41
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	160	2,56	5,97	16,64	129,95	7,04
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,90	15,48	79,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>23,35</b>	<b>30,21</b>	<b>76,18</b>	<b>767,83</b>	<b>13,49</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	2,93	2,67	13,07	117,33	7,87
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	55	4,18	5,50	47,52	245,30	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/25	0,14	0,08	18,07	70,33	0,31
2008	435	КЕФИР	125	3,63	3,13	5,00	66,25	0,88
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>17,48</b>	<b>16,08</b>	<b>94,56</b>	<b>611,11</b>	<b>9,06</b>
<b>Всего</b>				<b>66,36</b>	<b>85,57</b>	<b>216,72</b>	<b>2 019,00</b>	<b>27,29</b>

Медицинская сестра

Кузьмина Е.Н.