

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 36

/Хамидулина И.С./



МЕНЮ

27 ноября 2024 г.

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
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,95	1,70	1,91	25,76	1,48
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	12,89	17,65	2,21	219,22	0,08
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,85	6,02	15,70	141,10	0,46
Итого			370	21,42	29,32	38,45	502,04	6,02
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								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	41	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,32	7,39	6,00	111,03	8,80
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,17	15,84	3,12	215,51	0,65
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
Итого			602	27,34	28,25	54,42	585,81	11,15
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	14,15	14,13	12,79	238,53	17,27
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,28	7,02	28,56	178,86	0,00
	ТК№037	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			505	22,66	23,82	68,48	569,22	19,47
Всего				71,82	81,72	171,68	1 704,07	38,64

Медицинская сестра

Кузьмина Е.Н.