

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 36

/Хамидулина И.С./



МЕНЮ

27 ноября 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,34	3,40	24,19	135,56	4,80
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,42	21,00	2,75	261,79	0,10
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,90	6,05	15,92	142,59	0,47
Итого			425	25,16	33,15	45,86	580,44	7,57
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	130	0,52	0,43	13,43	61,10	2,60
Итого			130	0,52	0,43	13,43	61,10	2,60
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,40	4,06	6,16	69,64	8,72
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,11	21,37	4,21	293,60	0,94
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/25	0,14	0,08	18,11	70,49	0,31
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	1,00	15,40	78,60	0,00
Итого			781	33,78	32,57	86,71	800,66	11,97
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,79	12,03	14,70	226,33	21,64
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	1,00	15,40	78,60	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			535	20,61	15,74	62,10	477,23	24,24
Всего				80,07	81,89	208,10	1 919,43	46,38

Медицинская сестра

Кузьмина Е.Н.