

Утверждаю



Заведующий
СОШ №358 Бассейная 12
Распономарева Н.И./

МЕНЮ
1 апреля 2024 г.

Сад 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	3,63	4,59	7,84	69,44	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	8,54	10,20	36,74	273,51	0,34
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			433	12,29	14,79	53,10	378,95	1,44
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	143	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			143	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	53	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	205/10/10	5,10	7,85	11,22	182,58	3,26
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	85	15,69	18,23	4,88	246,15	0,31
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	175	3,52	6,65	22,50	164,79	10,37
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			762	28,01	33,65	83,98	800,26	15,84
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	235	29,95	10,83	35,31	358,88	1,78
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,03	28,13	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,36	3,50	23,64	151,99	0,05
Итого			509	38,01	14,53	76,58	590,00	1,83
Всего				78,91	63,57	228,46	1 835,51	25,11