

Утверждаю



Заведующий
СОУ №358 Чернышевского 10
Распономарева Н.И./

МЕНЮ
2 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	3,86	4,88	8,33	73,78	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,71	9,39	38,42	269,38	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			433	11,69	14,27	55,27	379,16	1,10
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	164	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			164	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ	215/10/10	10,15	9,80	9,30	165,85	3,00
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	23,66	15,54	4,72	262,95	0,55
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	165	3,27	6,80	21,81	162,27	10,14
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			793	40,78	33,06	81,21	787,81	15,59
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	255	28,93	33,83	37,40	569,43	0,72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,37	33,46	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,70	3,55	25,97	163,03	0,03
Итого			527	37,33	37,58	82,34	816,92	0,75
Всего				90,40	85,51	233,62	2 050,19	23,44