

Утверждаю

Заведующий



Бассейная 12
Распономарева Н.И. /

МЕНЮ
3 сентября 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,71	9,59	13,90	95,91	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,35	8,00	31,86	221,19	0,26
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,91	3,06	10,92	83,23	0,25
Итого			425	12,97	20,65	56,68	400,33	0,51
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	182	0,88	0,17	17,81	81,13	5,38
Итого			182	0,88	0,17	17,81	81,13	5,38
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	92	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	200/10/1	8,30	2,85	17,47	128,97	6,46
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	285	27,60	30,03	31,46	507,65	26,74
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	12	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	32	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			812	39,50	33,97	89,53	825,02	110,20
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	22,05	5,54	2,22	146,48	1,17
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,84	4,81	18,92	130,83	9,11
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,26	0,26	12,87	56,66	2,75
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	12	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	55	5,45	1,86	31,80	165,67	0,05
Итого			497	31,60	12,59	72,21	530,44	13,08
Всего				84,95	67,38	236,23	1 836,92	129,17