

Утверждаю



Заведующий
Бассейная 12
Распономарева Н.И./

МЕНЮ

6 мая 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	40	1,82	2,74	20,59	88,60	2,35
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,48	9,40	35,64	257,50	0,26
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,18	3,07	12,67	91,28	0,24
Итого			425	12,48	15,21	68,90	437,38	2,85
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	188	0,91	0,18	18,37	83,66	5,55
Итого			188	0,91	0,18	18,37	83,66	5,55
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	43	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	90	9,63	18,25	8,95	182,83	0,23
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	145	3,07	3,33	12,82	94,14	10,72
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	195	0,18	0,17	29,42	120,97	1,76
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			733	20,46	27,20	95,99	668,94	17,81
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	75	13,64	13,74	11,13	113,44	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	165	3,22	4,05	21,22	134,83	9,89
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,62	30,48	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,50	8,40	29,34	121,87	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			620	26,56	29,52	85,54	522,25	10,27
Всего				60,41	72,11	268,80	1 712,23	36,48