Утверждаю

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

МЕНЮ

18 декабря 2023г

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,2	8,3	35	226	0,5
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			**415**	**11,4**	**12,8**	**63,5**	**378**	**2,8**
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	80	5,3
Итого			**180**	**0,9**	**0,2**	**17,7**	**80**	**5,3**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,6	4,5	20	147	3,1
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,4	15,9	7,8	160	0,2
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,8	0,1	8,5	75	8,5
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	9,2	40	1,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			**700**	**17,9**	**21,6**	**70,3**	**546**	**15,2**
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,5	12,6	10,2	104	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,5	19,6	99	9,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,9	7,2	25,3	105	0
	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	5,5	2	3,5	154	3
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,5	3,1	5,6	71	0,4
Итого			**590**	**30**	**27,6**	**74,8**	**584**	**12,6**
Всего				**60,2**	**62,2**	**226,3**	**1588**	**35,9**