

Утверждаю

Государственное бюджетное учреждение «Центральный научно-исследовательский институт питания» Роспотребнадзора
 СОШ №358 Чернышевского 10
 Заведующий
 Располомова Н.И./

МЕНЮ
 25 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								
	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,69	4,67	7,98	70,68	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,88	9,26	27,18	219,84	0,00
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,06	3,00	11,42	85,30	0,00
Итого			420	13,63	16,93	46,58	375,82	0,00
II Завтрак								
	TKN№020	БАНАН СВЕЖИЙ	101	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			101	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	TKN№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,29	6,39	8,31	110,70	5,64
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,14	0,52	0,00	169,95	0,62
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,99	1,19	14,65	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,31	5,29	22,03	149,21	10,56
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			758	26,74	13,99	61,85	590,41	18,92
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,37	12,54	13,05	225,90	18,67
	TKN№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,17	0,14	10,29	43,77	0,92
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	4,85	3,34	29,97	169,46	5,71
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			573	23,89	19,27	65,34	540,76	25,68
Всего				65,76	50,69	194,77	1 602,99	48,62