

Утверждаю

Заведующий

СОШ №358 Бассейная 12

Распономарева Н.И./



МЕНЮ
26 апреля 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	1,96	2,88	21,73	93,42	2,47
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,11	8,40	32,47	226,47	0,23
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			431	7,07	11,28	62,60	353,89	2,70
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	167	0,81	0,16	16,33	74,37	4,93
Итого			167	0,81	0,16	16,33	74,37	4,93
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,90	3,28	4,52	51,53	2,15
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	5,30
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	75	13,13	5,55	2,67	113,06	0,41
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,16	0,12	10,20	42,94	0,78
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,70	0,20	10,80	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			716	27,47	20,80	73,39	567,53	8,64
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	0,30	0,00	1,00	5,60	1,80
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	165	19,25	18,15	18,59	237,93	9,46
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	6,30	25,16	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	55	4,19	7,82	27,32	186,50	0,00
Итого			464	25,78	26,21	65,93	516,39	11,06
Всего				61,13	58,45	218,25	1 512,18	27,33