

Утверждаю



Заведующий  
Бассейная 12  
Распономарева Н.И./

**МЕНЮ**  
28 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,07	8,28	12,00	82,80	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,28	8,99	32,23	231,43	0,27
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,01	3,11	13,57	94,66	0,26
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>12,36</b>	<b>20,38</b>	<b>57,80</b>	<b>408,89</b>	<b>0,53</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	222	1,08	0,21	21,77	99,15	6,58
<b>Итого</b>			<b>222</b>	<b>1,08</b>	<b>0,21</b>	<b>21,77</b>	<b>99,15</b>	<b>6,58</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	7,16	2,67	17,64	123,60	7,01
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	205	19,69	21,42	22,44	362,10	19,07
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,62	0,14	26,55	110,98	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>686</b>	<b>30,47</b>	<b>25,08</b>	<b>85,23</b>	<b>692,08</b>	<b>31,08</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	80	15,56	10,19	2,22	162,56	0,88
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	2,89	5,71	19,23	140,09	9,25
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	11,87	48,94	1,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,92	1,91	34,90	180,37	0,05
<b>Итого</b>			<b>468</b>	<b>25,49</b>	<b>18,05</b>	<b>74,42</b>	<b>562,96</b>	<b>11,38</b>
<b>Всего</b>				<b>69,40</b>	<b>63,72</b>	<b>239,22</b>	<b>1 763,08</b>	<b>49,57</b>