Утверждаю

Заведующий
СОШ №358 Бассейная 12
/Никонова Т.В./

МЕНЮ

3 марта 2023 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,9	2,8	21,1	91	2,4
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	6,8	27,9	232	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
Итого			**431**	**7**	**9,6**	**57,4**	**357**	**2,9**
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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4	46	1,9
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,7	7,5	13,1	121	5,3
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	12,3	5,1	2,4	104	0,4
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4	3,4	19,4	122	0
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	9,4	40	0,7
	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			**715**	**26,5**	**20**	**71,8**	**550**	**8,3**
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	1,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,5	16,5	16,9	216	8,6
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180			5,8	23	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,8	7,1	24,8	169	0
Итого			**450**	**23,6**	**23,8**	**61,2**	**475**	**10,2**
Всего				**58**	**53,6**	**208,1**	**1462**	**26,7**