

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 14
/Новохацкая И.Б./

МЕНЮ

18 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,54	2,31	17,38	74,80	1,98
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			420	11,54	13,01	65,08	385,20	2,98
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	184	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
Итого			184	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	85	9,27	17,55	8,61	175,82	0,22
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	1,91	0,10	8,84	78,21	8,84
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			714	18,88	23,22	84,95	630,43	15,26
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	75	13,38	13,48	10,91	111,28	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,93	2,53	19,80	100,29	9,29
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,76	7,03	24,55	101,97	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	6,01	24,19	0,01
2008		ЙОГУРТ	133	3,71	3,32	5,98	74,96	0,93
Итого			605	25,52	26,56	77,85	463,69	10,23
Всего				56,84	62,97	245,70	1 556,72	32,07