

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 14
/Новохацкая И.Б./**МЕНЮ**
19 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,21	4,06	6,93	61,38	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,44	2,59	2,88	38,88	2,11
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	16,02	21,84	3,02	154,96	0,21
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,18	3,52	17,16	117,70	0,66
Итого			435	24,85	32,01	29,99	372,92	2,98
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	144	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			144	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	55	0,47	0,06	4,33	45,43	1,65
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	15,46	3,25	12,86	141,84	0,59
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	6,60
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			727	27,81	14,36	67,29	693,07	13,24
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,22	2,02	9,90	88,88	5,96
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
2008		ЙОГУРТ	130	3,64	3,25	5,86	73,46	0,91
Итого			588	16,35	15,01	78,06	531,34	7,07
Всего				69,61	61,88	190,84	1 667,83	26,29