

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 ноября 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,56	7,25	10,50	72,45	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
Итого			415	12,76	18,05	51,10	352,45	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	176	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
Итого			176	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	46	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6,00	4,40	16,00	159,90	6,60
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,74	7,76	7,13	171,07	12,77
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	145	2,35	6,76	13,13	122,60	9,02
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
Итого			736	30,48	19,95	71,36	621,77	30,59
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	105	18,41	9,36	16,74	229,84	0,21
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,00	2,40	7,96	57,58	0,14
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	212	6,36	4,24	10,39	104,83	1,17
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	106	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,53	7,31	29,66	135,96	0,00
Итого			533	31,10	23,51	72,25	566,21	16,72
Всего				75,24	61,69	212,53	1 617,83	51,91