

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №95
Мовчан И.Н./

МЕНЮ

13 мая 2024 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,11	3,94	6,72	59,52	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	3,17	4,37	22,59	142,13	0,00
2008	323	4КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	200	8,92	4,04	54,63	290,58	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2012	392	1ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			428	6,40	8,31	37,83	237,65	1,10
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	142	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			142	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	44	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	3,20
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,27	11,67	2,62	164,10	0,27
2008	252	1МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	70	20,66	17,69	0,58	243,78	0,24
2008	228	5РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	12,52	0,48	0,38	55,65	0,48
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,48	4,45	18,71	125,28	8,98
2012	322	4ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	150	2,45	6,25	18,72	141,50	9,01
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			719	23,45	24,74	77,71	675,12	14,35
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	205	3,43	8,63	34,67	230,28	0,69
2012	304	1ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200	21,61	25,88	33,62	453,53	0,63
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
2012	392	1ЧАЙ С САХАРОМ А (аллергики)	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,39	2,53	17,65	110,94	0,02
Итого			461	15,06	13,39	66,43	546,12	3,71
Всего				45,51	47,04	196,77	1 525,19	25,16

Ответственное лицо