

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №33 Невского р-на
Балабай Т.Л./



МЕНЮ

30 ноября 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
Итого			415	12,74	16,20	44,10	357,00	1,00
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,25	6,40	8,17	110,21	5,52
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	250	2,80	4,10	7,60	80,00	22,00
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	0,60
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	50/30	15,35	15,05	3,64	212,30	0,61
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	5,08	21,32	143,99	10,34
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	120	2,28	4,16	18,61	121,18	9,41
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			753	26,11	13,78	61,01	579,90	18,56
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,40	14,40	12,84	191,20	18,00
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики)	150	13,43	14,65	9,90	225,13	18,38
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,50	9,00	36,30	201,00	5,60
2008		БАТОН (аллергики)	36	2,60	1,00	18,00	91,70	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			550	21,82	26,14	81,74	567,90	24,60
Всего				62,17	56,62	207,85	1 600,80	48,18