

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ №38 Невского р-на
/Балабай Т.Л./

МЕНЮ

12 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	5,34	3,90	19,60	135,85	0,78
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			420	10,42	7,43	46,05	278,35	1,28
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,75	3,25	4,36	49,56	2,04
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	0,47	1,71	1,41	23,24	0,74
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	250	0,28	0,03	1,50	7,55	0,61
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	0,97	2,25	2,71	34,98	0,00
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (аллергики)	205	1,50	2,84	2,45	41,29	0,00
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,72	1,87	2,99	37,28	0,02
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,05	14,74	63,81	0,29
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			750	7,39	10,08	49,71	325,87	3,09
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,49	5,05	29,02	191,80	0,12
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,49	3,24	30,09	184,05	0,04
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			463	16,10	8,29	67,63	411,85	1,26
Всего				34,51	26,30	178,89	1 086,57	8,63