



Утверждаю

Заведующий

БДЦОУ №38 Невского р-на

(Балабай Т.Л.)

МЕНЮ

22 апреля 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,27	0,47	16,26	73,27	4,41
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,08	3,40	34,81	198,82	0,51
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,56	2,24	38,77	209,13	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			415	11,15	6,27	63,77	356,09	5,42
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	2,02	3,80	14,42	100,25	3,07
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,16	1,58	6,04	82,73	0,24
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (аллергики)	60/25	8,46	8,75	5,58	134,96	0,80
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,65	0,76	11,47	64,17	8,51
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,91	0,58	23,72	112,04	12,00
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	13,87	46,44	0,00
	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			700	19,53	7,20	69,30	410,59	11,82
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	1,79	0,35	10,35	51,73	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,93	0,89	19,51	98,43	9,15
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	180	3,49	0,70	28,46	134,44	14,40
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,04	2,34	28,76	152,11	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД УПАК	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			565	18,80	8,31	77,23	563,67	12,45
Всего				49,48	21,78	210,30	1 330,35	29,69