

Утверждаю

Заведую

ФЕДОС №38 Невского р
Балабай Т



МЕНЮ

23 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Ви м С,
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,37	20,77	2,79	259,79	
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	6,47	1,52	39,61	198,03	
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	
Итого			410	23,91	30,77	28,39	469,29	
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	2,53	3,90	31,86	
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОИ	200/10/5	1,63	4,16	11,20	91,47	
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	250	2,47	0,47	19,34	91,80	
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	2,31	4,85	11,31	98,30	
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) (аллергики)	50/25	0,07	1,95	0,40	19,43	
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,38	0,16	15,41	72,38	
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	
Итого			715	10,73	12,65	72,32	513,01	1
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,20	2,00	9,80	88,00	
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,91	0,58	23,72	112,04	1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК	100	2,80	2,50	4,50	56,50	
Итого			560	11,69	9,24	33,40	290,50	
Всего				46,93	53,16	149,61	1 343,30	2