

Согласовано



Заведующий

ГБДОУ детский сад № 35/2

/Каширская Л.В./

**МЕНЮ**

4 октября 2022 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	7,6	9,6	16,5	146	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	55	1,6	2,4	3,2	41	2,3
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	18,3	22,9	3,1	292	0,2
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,9	3,3	16,1	110	0,62
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>31,4</b>	<b>38,2</b>	<b>38,9</b>	<b>589</b>	<b>3,12</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	177	0,6	0,5	15,5	71	3
<b>Итого</b>			<b>177</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>71</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,4	2,3	2	31	0,6
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	7,7	9,1	13,8	172	5,7
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,2	16,8	15,4	261	0,5
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	175	3,4	7,9	22	172	9,32
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		7	102	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	39	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>777</b>	<b>27,7</b>	<b>37,1</b>	<b>83,7</b>	<b>855</b>	<b>16,12</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	42	5,2	4,7	0,3	64	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	2,6	2	11,7	82	6,6
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	49	3,8	5	43,2	223	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	0,2
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	105	2,8	2,5	4,5	57	0,3
<b>Итого</b>			<b>579</b>	<b>16,2</b>	<b>14,4</b>	<b>78,5</b>	<b>511</b>	<b>7,1</b>
<b>Всего</b>				<b>75,9</b>	<b>90,2</b>	<b>216,6</b>	<b>2026</b>	<b>29,34</b>

Медицинская сестра

Коренева И. В.