

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 35/2
/Каширская Л.В./**МЕНЮ**
6 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 5,7 | 7,3 | 12,4 | 110 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 6,7 | 9,7 | 24,4 | 211 | 0,5 |
| | ТК№028 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84 | 0,5 |
| Итого | | | 425 | 15,2 | 19,4 | 49,5 | 405 | 1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 176 | 0,9 | 0,2 | 17,8 | 76 | 3,5 |
| Итого | | | 176 | 0,9 | 0,2 | 17,8 | 76 | 3,5 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ТК№017 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 61 | 0,4 | | 0,9 | 7 | 1 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 6 | 7,4 | 9,2 | 130 | 5,9 |
| 2008 | 228 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 100 | 25,8 | 0,9 | | 290 | 1,06 |
| 2012 | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,3 | 1 | 1,2 | 15 | 0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 165 | 3,9 | 6,1 | 25,8 | 178 | 12,46 |
| | ТК№038 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,1 | | 8,5 | 36 | 1,1 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 24 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | 0 |
| Итого | | | 808 | 39,7 | 16,2 | 66,5 | 759 | 21,52 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 190 | 15,9 | 14 | 13,4 | 245 | 19,6 |
| | ТК№047 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 180 | 0,1 | 0,1 | 21,7 | 88 | 0,7 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 14 | 1 | 0,1 | 6,4 | 31 | 0 |
| 2008 | 451 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ | 75 | 5,2 | 3,2 | 30,7 | 172 | 6,1 |
| | ТК№005 | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 57 | 0,3 |
| Итого | | | 559 | 25 | 19,9 | 76,7 | 593 | 26,7 |
| Всего | | | | 80,8 | 55,7 | 210,5 | 1833 | 52,72 |

Медицинская сестра

Коренева И. В.