

Утверждаю


 Заведующий
 ГБДОУ №14
 Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

28 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,43	2,14	16,12	69,36	1,84
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,14	7,76	35,57	241,38	0,53
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	3,72	4,52	27,66	166,16	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	11,37	12,30	64,39	394,74	2,87
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ОСВЕТЛЕННЫЙ	183	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
Итого			183	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	68	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,26	3,72	21,49	140,76	3,39
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,08	2,53	9,99	71,31	3,41
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	125	0,88	2,57	7,43	56,72	2,78
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	75	10,45	3,94	5,92	100,65	0,22
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	8,98	0,34	0,73	41,82	0,56
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			719	22,14	11,29	73,15	483,32	9,02
Полдник								
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,99	3,42	19,93	123,01	9,35
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	155	2,47	5,30	19,02	134,18	9,21
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,61	10,99	12,09	197,57	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,19	3,16	30,60	167,26	0,00
Итого			463	27,03	19,80	76,73	692,74	12,35
Всего				61,44	43,57	232,09	1 648,20	27,84