



Заведующий
 БДОУ №14
 Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

5 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,36	6,83	9,90	68,31	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,38	6,52	26,27	185,04	0,51
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	205	4,79	6,12	50,14	273,98	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,61	2,22	10,12	71,48	0,49
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			415	11,35	15,57	46,29	324,83	1,00
II Завтрак								
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	110	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Итого			110	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,20	4,64	12,25	110,13	6,60
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/0/5	0,80	3,37	5,43	55,31	4,38
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,99	6,58	15,73	140,03	12,75
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (аллергики)	150	2,34	6,78	14,38	128,92	11,57
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	18,10	7,92	7,27	174,53	13,03
	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
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
Итого			724	29,63	20,09	67,05	650,69	34,68
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18,05	9,28	16,42	225,42	0,20
	21-20	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	100	1,81	1,98	14,75	84,24	7,47
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,96	2,41	6,69	52,58	0,13
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	199	5,59	4,82	9,25	104,07	1,03
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200/6	0,00	0,00	9,30	37,64	0,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,44	7,17	29,09	133,32	0,00
Итого			409	29,04	23,68	61,45	515,39	1,36
Всего				70,82	59,54	182,29	1 528,91	52,24