

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №111 (основной)

/Дударева Н.И./

МЕНЮ

25 марта 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ 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	35	3,39	4,28	7,32	64,79	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,03	8,10	34,16	256,14	0,49
		КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	5,13	6,39	30,29	199,12	0,00
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			433	10,54	12,38	50,00	356,93	1,59
II Завтрак								
	TK №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	TKN№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	51	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	3,20
		СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ (аллергики)	200	9,48	7,80	20,09	188,66	4,49
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	75	11,88	11,29	3,49	162,96	0,36
		МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	14,66	12,57	0,24	172,45	0,10
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	145	2,97	4,75	19,30	132,93	8,91
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	120	2,40	6,29	19,55	144,63	9,89
	TKN№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			719	23,55	24,66	79,17	681,63	14,37
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	3,15	7,69	31,46	207,95	0,78
		МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	14,67	12,57	0,29	172,73	0,12
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	125	2,39	5,33	19,45	135,47	9,84
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TKN№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,45	2,35	29,84	146,88	0,00
Итого			456	17,84	12,27	75,41	559,73	3,78
Всего				52,53	49,91	219,38	1 664,59	25,74