

Утверждаю

Заведующий Д/С

ГБДОУ № 39

/Лялина Л.В./

МЕНЮ

8 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,55	4,47	17,64	115,93	4,14
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,80	4,42	40,20	215,77	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			426	6,65	11,27	53,94	381,93	4,64
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	175	0,88	0,18	17,72	80,70	3,51
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,26	0,00	13,45	54,81	0,05
Итого			175	0,88	0,18	17,72	80,70	3,51
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0,69	2,49	3,44	39,22	1,63
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	5,30
2008	89	РАССОЛЬНИК (аллергики)	470	7,48	3,78	42,65	241,08	15,14
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	75	11,39	13,04	2,67	173,44	0,47
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	50	7,99	9,78	0,00	119,78	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	3,72	3,16	18,04	113,27	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	140	5,05	4,48	32,42	190,28	0,00
	TKN№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,70
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			699	25,20	27,26	82,47	652,33	8,10
Полдник								
	TKN№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	46	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	145	16,63	15,68	16,06	205,49	8,17
	TKN№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,30
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,95	7,38	25,79	176,07	0,00
Итого			445	23,28	23,30	80,57	550,36	10,07
Всего				56,01	62,01	234,70	1 665,32	26,32

повар

Прудникова О.П.