

Утверждаю

Заведующий Д/С

ГБДОУ № 39

Лялина Л.В./

# МЕНЮ

11 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,27	4,14	7,07	62,62	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,50
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	5,53	4,40	32,57	191,99	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>10,59</b>	<b>12,44</b>	<b>50,59</b>	<b>361,02</b>	<b>1,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	146	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
<b>Итого</b>			<b>146</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	49	0,37	0,00	0,86	6,37	0,98
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	3,20
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	75	5,67	5,95	3,07	116,25	0,37
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	55	9,18	10,22	0,00	128,43	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	9,00
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,93	3,49	23,91	139,09	12,10
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>17,36</b>	<b>19,37</b>	<b>78,93</b>	<b>636,16</b>	<b>14,45</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	205	22,29	24,12	33,29	439,25	1,53
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,52	3,41	37,18	193,48	0,00
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (АЛЛЕРГИКИ)	50	10,69	13,92	5,30	189,15	0,14
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	13,77	55,82	0,04
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,23	2,28	28,96	142,56	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>41,91</b>	<b>40,52</b>	<b>78,15</b>	<b>821,96</b>	<b>1,67</b>
<b>Всего</b>				<b>70,46</b>	<b>72,93</b>	<b>222,47</b>	<b>1 885,44</b>	<b>23,72</b>

повар

Прудникова О.П.