

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 35 -2
Архипова Е.А./



МЕНЮ

3 декабря 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,95	3,08	10,28	85,21	0,07
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	3,30	6,01	36,25	212,21	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,56	2,20	9,69	69,40	0,71
Итого			415	12,51	13,28	46,97	357,61	1,28
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	178	0,89	0,18	17,99	76,58	3,56
Итого			178	0,89	0,18	17,99	76,58	3,56
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6,00	4,40	16,00	159,90	6,60
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,74	7,76	7,13	171,07	12,77
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,53	6,30	14,15	128,86	10,28
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,11	0,11	9,60	40,37	1,08
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
Итого			723	30,68	19,56	73,78	634,30	32,73
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18,24	12,02	14,51	244,38	0,19
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,26	6,78	27,14	178,69	0,00
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,33	6,26	49,94	0,13
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	178	5,00	4,31	8,27	93,10	0,92
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,38	7,79	35,02	227,33	0,00
Итого			488	29,37	26,65	71,56	652,75	16,44
Всего				73,45	59,67	210,30	1 721,24	54,01

Повар

Голубева Ю.Ю.