

Утверждаю

Заведующий
КДБОУ №35-1
Архипова Е.А./



МЕНЮ

5 февраля 2025 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,47	2,65	2,94	39,69	2,16
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	19,11	21,95	2,80	275,03	0,37
	К/К	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	2,05	5,62	29,30	171,29	0,12
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,68	2,87	11,36	85,87	0,56
	К/К	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,11	0,03	5,55	23,47	0,02
Итого			410	27,50	31,57	24,10	462,59	3,09
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	149	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			149	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	1,50
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,92	6,77	12,13	129,36	4,81
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,13	16,32	12,22	240,51	0,54
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	155	2,47	5,62	15,72	123,20	6,66
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	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
Итого			720	22,93	29,71	74,51	753,37	13,51
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,20	2,00	9,80	87,99	5,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,04	0,01	0,01	0,48	0,01
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			560	15,44	14,21	68,41	479,87	6,21
Всего				66,47	75,99	182,52	1 766,33	25,81