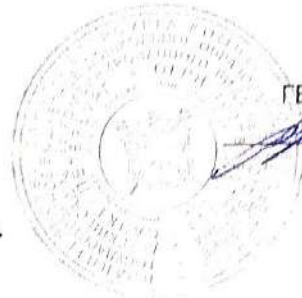


Утверждаю

заведующий

ГБДОУ-детский сад №126

/Крылова В.И./



МЕНЮ

26 декабря 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,18	4,02	6,86	60,76	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
2008	189А	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			415	12,68	16,12	43,96	355,76	1,00
II Завтрак								
	ТК№009	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,60	8,30	10,30	126,00	5,10
2012	57А	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	200	5,60	8,30	10,30	141,00	5,10
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	10,30
2008	123А	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	140	2,73	4,42	22,09	139,12	19,74
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	0,60
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	95	23,88	16,04	0,00	242,57	0,00
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,99	1,19	14,65	0,00
2016	412	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			753	27,50	15,59	63,09	598,55	18,10
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	7,98	9,13	16,90	156,36	17,84
	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2016	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,72
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,50	9,00	36,30	201,00	5,60
	005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2008		ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	72	0,29	0,22	7,42	33,87	3,60
Итого			550	15,40	20,87	85,82	533,06	24,46
Всего				57,08	53,08	213,87	1 583,37	47,58

Шеф повар (зав. производством)

Ефимова Е.В.