

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад №126

/Крылова В.И./

МЕНЮ

28 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	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,50
2008	182А	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
2016	412	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			428	10,56	12,40	50,52	360,40	1,60
II Завтрак								
2016	386	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	142	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			142	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	3,20
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	9,00
2008	123А	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	140	2,73	4,42	22,09	139,12	19,74
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,04	6,34	3,27	123,75	0,40
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	135	24,99	0,85	0,00	280,50	1,02
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	80	14,54	14,65	11,86	120,93	0,00
2008	693	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,96
	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			725	17,74	19,76	79,15	643,79	14,56
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,00	18,50	33,50	204,00	1,40
2012	304А	ПЛОВ ИЗ МЯСА (аллергики)	265	26,40	24,42	44,22	269,28	1,85
	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
	048А	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (аллергики)	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,37	2,32	29,54	145,44	0,00
Итого			455	34,61	23,05	77,15	554,34	4,40
Всего				63,51	55,81	221,62	1 624,83	26,56

Шеф повар (зав. производством)

Ефимова Е.В.