

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №37

Литус О.Г./



МЕНЮ

21 ноября 2024 г.

Сад

| 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 | 3,27 | 4,14 | 7,07 | 62,62 | 0,00 |
| | TK №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики) | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,60 | 0,00 |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 6,70 | 9,70 | 24,40 | 211,00 | 0,50 |
| | | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ (аллергики) | 205 | 6,05 | 7,52 | 30,64 | 214,27 | 0,00 |
| | TK№028 | 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 | 12,77 | 16,24 | 44,17 | 357,62 | 1,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 15,20 |
| | TK№020 | БАНАН СВЕЖИЙ (аллергики) | 101 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 4,02 |
| Итого | | | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 15,20 |
| Обед | | | | | | | | |
| | TK№009 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 48 | 0,38 | 0,00 | 0,90 | 6,50 | 1,00 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 4,22 | 6,72 | 7,91 | 109,80 | 5,28 |
| | | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) | 200 | 6,92 | 7,92 | 6,04 | 123,61 | 10,31 |
| 2008 | 228 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 80 | 15,96 | 0,60 | 0,43 | 70,68 | 0,17 |
| 2008 | 252 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) | 80 | 23,71 | 20,30 | 0,61 | 279,59 | 0,25 |
| 2012 | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,31 | 1,02 | 1,22 | 15,10 | 0,00 |
| 2012 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 135 | 2,70 | 4,32 | 17,55 | 120,87 | 8,10 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) | 125 | 2,44 | 3,46 | 19,91 | 120,84 | 10,08 |
| | TK№038 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | 1,10 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 0,00 |
| | TK №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 26 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | 0,00 |
| | TK №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | 0,00 |
| Итого | | | 737 | 26,89 | 13,46 | 57,43 | 462,35 | 15,65 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 170 | 15,57 | 15,30 | 12,12 | 249,26 | 18,12 |
| | TK№039 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,12 | 0,12 | 23,60 | 96,84 | 0,90 |
| | TK №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 16 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 |
| 2008 | 451 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ | 75 | 4,93 | 3,37 | 29,91 | 169,64 | 5,02 |
| | TK №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики) | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,60 | 0,00 |
| | TK№005 | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 | 0,30 |
| | TK№020 | БАНАН СВЕЖИЙ (аллергики) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 4,02 |
| Итого | | | 541 | 24,42 | 21,41 | 76,53 | 603,24 | 24,34 |
| Всего | | | | 64,88 | 51,31 | 185,63 | 1 461,21 | 56,19 |