



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ.362 Кировский р.н

/Галкина С.А./

МЕНЮ

7 марта 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								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,97	4,76	13,36	104,17	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	32	2,38	0,92	16,28	82,97	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,61	8,28	26,68	208,44	0,56
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	155	4,69	6,07	22,84	164,57	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,84	2,28	10,59	74,87	0,53
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			410	11,42	15,32	50,63	387,48	1,09
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ (аллергики)	80	1,21	0,40	16,91	77,28	8,05
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	53	0,42	0,05	1,32	7,39	5,28
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1	4,52	3,64	13,11	103,60	7,17
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (аллергики)	200	1,74	1,95	13,15	77,21	7,45
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	85	18,41	9,74	3,04	194,38	14,22
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (аллергики)	55	13,96	9,34	0,00	157,16	10,61
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3,26	4,39	17,06	121,69	11,49
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики)	130	2,73	5,20	16,25	123,79	13,84
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	186	0,93	0,00	23,59	102,14	7,43
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	28	2,08	0,80	14,25	72,66	0,00
Итого			723	31,61	18,88	85,09	663,05	45,59
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	70/35	8,32	10,77	4,59	149,68	9,05
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (аллергики)	70	1,00	3,45	4,65	54,40	9,21
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,15	0,02	14,04	59,84	2,74
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,79	3,22	39,33	213,22	0,15
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	43	3,25	1,26	22,27	113,53	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАНАН	79	1,19	0,40	16,69	76,31	7,95
Итого			494	22,73	19,08	83,40	601,13	19,89
Всего				69,26	56,41	224,76	1 722,30	67,45

Ответственный по питанию

Пустовалова Е.В.