Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №103
_____ /Морковкина Е.В./

МЕНЮ

19 сентября 2022 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	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,8	7,8	32,9	247	0,47
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	210	4,5	7,6	30,6	208	0
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		6,9	28	0
Итого			**423**	**10,1**	**11,9**	**48,4**	**345**	**1,57**
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,8	66	6
Итого			**150**	**0,6**	**0,6**	**14,8**	**66**	**6**
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	37	0,4		0,9	7	1
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	3,7	4,1	7	81	2,9
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ , ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10/10	3,5	5,6	5,5	87	4,4
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,9	7,3	3,8	142	0,45
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	90	17,9	0,7	0,2	78	0,6
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	4,9	19,5	135	9,1
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	150	2	6,9	16,6	137	8,4
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	97	0,9
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			**712**	**17,2**	**17,2**	**75,7**	**565**	**14,35**
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	190	19	17,6	31,8	194	1,33
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5		3
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,3	2,3	29,3	144	0
Итого			**445**	**33,5**	**22,1**	**75,2**	**389**	**4,33**
Всего				**61,4**	**51,8**	**214,1**	**1365**	**26,25**