Утверждаю

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

МЕНЮ

30 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,9	2,8	21,1	91	2,4
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	5,5	7,4	30,2	251	0,54
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	210	2	6,8	24,7	168	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
Итого			**436**	**7,4**	**10,2**	**59,7**	**376**	**2,94**
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	174	1	0,2	17,8	78	4,3
Итого			**174**	**1**	**0,2**	**17,8**	**78**	**4,3**
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4	46	1,9
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,1	6,9	9,9	121	5
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10/5	4,1	5,7	10,5	111	5,4
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,9	4,6	10,6	155	0,57
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (аллергики)	80	10,4	13,7		165	0,4
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4	3,4	19,4	122	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	7,4	5,1	33,3	208	0
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			**711**	**24,5**	**18,9**	**89,1**	**649**	**8,17**
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3		1	6	1,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	16,2	14,2	16,8	260	8,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики)	150	17,7	17,1	16,9	293	8,5
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		25	102	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,2	12,7	61	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,8	7,1	24,8	169	0
Итого			**432**	**22,7**	**21,5**	**80,3**	**598**	**10,5**
Всего				**55,6**	**50,8**	**246,9**	**1701**	**25,91**