Утверждаю

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

МЕНЮ

21 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	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3	41	2,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	21	2,9	149	0,2
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	4,5	4,3	30,3	177	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6			8,4	34	0
Итого			**410**	**21,1**	**28,2**	**34,4**	**342**	**4,7**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	133	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			**133**	**0,6**	**0,5**	**15,5**	**71**	**3**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	0,4		1,3	7	2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,4	3,9	6,2	68	8,5
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/5/1	1,2	3,3	5,4	56	9,4
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,1	11,3	14,9	197	1
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	70/70	20,8	20,9	0,9	275	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,9	33	240	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	6,1	4,8	27,7	178	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			**749**	**20,3**	**21,7**	**77,7**	**616**	**11,7**
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,5	13,6	14	244	19,8
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	210	2	6,8	24,7	168	0
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		16,9	65	2,3
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6			8,4	34	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			**520**	**21,2**	**16,8**	**53,7**	**456**	**22,4**
Всего				**63,2**	**67,2**	**181,3**	**1485**	**41,8**