Утверждаю

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

МЕНЮ

22 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	6,5	8,7	29,2	220	0,54
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	130	3,7	4,2	16,6	119	0
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6			8,4	34	0
Итого			**420**	**13,5**	**16**	**51,8**	**389**	**1,14**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	181	1	0,2	17,8	78	1,44
Итого			**181**	**1**	**0,2**	**17,8**	**78**	**1,44**
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,9	7,8	6,4	99	4,2
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,4	6,8	8,7	116	5,7
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10/5	4	5,5	9,4	103	5,4
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,1	5,3	20,1	165	0,4
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	15,1	0,6	0,2	66	0,5
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,7	2,1	11,9	84	8,1
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	150	1,4	0,2	11,4	53	4,3
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	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	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			**731**	**21,7**	**23**	**79**	**615**	**18,4**
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23	11,8	20,9	283	0,2
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	210	4,5	7,6	30,6	208	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	199	6	4	9,8	99	1,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6			8,4	34	0
		ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,7	4,8	36,1	202	0
Итого			**479**	**33,1**	**21**	**76,6**	**631**	**11,3**
Всего				**69,3**	**60,2**	**225,2**	**1713**	**32,28**