Утверждаю

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

МЕНЮ

23 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,3	3,9	9,7	92	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,2	10	26,8	209	0,8
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (аллергики)	200	1,9	6,9	20,5	150	0
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6			8,4	34	0
Итого			**420**	**11,7**	**16,7**	**50,1**	**378**	**1,3**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	120	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			**120**	**0,6**	**0,5**	**15,5**	**71**	**3**
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1	3,5	1,8	55	2,28
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	6,3	5,8	12,8	128	6,5
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (аллергики)	200/20	5,5	6,8	12,2	131	6,3
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	22,4	23,2	28,1	411	12,8
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (аллергики)	200	20,3	18,7	23,8	344	12
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1	2	3	37	0
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		7	102	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			**786**	**34,7**	**35,5**	**76,2**	**850**	**21,88**
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,6	0,1	1,9	12	5
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,3	8,4	28,9	242	0,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	210	2	6,8	24,7	168	0
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6			8,4	34	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,4	11,3	48	228	0
Итого			**468**	**8,4**	**19,8**	**87,3**	**518**	**6,2**
Всего				**55,4**	**72,5**	**229,1**	**1817**	**32,38**