Утверждаю

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

МЕНЮ

26 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
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,9	8	33,6	217	0,48
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	210	1,8	7	14,5	128	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**	**11,1**	**12,5**	**62,1**	**369**	**2,78**
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	176	1	0,2	17,8	78	4,3
Итого			**176**	**1**	**0,2**	**17,8**	**78**	**4,3**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	0,4		1,3	7	2
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5	4	20,6	139	3
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (аллергики)	200/10	3,8	3,5	12,3	96	3
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	16,1	7,9	161	0,2
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	16,6	0,6		186	0,68
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,6	2,6	11,1	79	8,5
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	130	1,9	0,1	8,5	44	8,6
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105	1,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			**699**	**20,2**	**23,8**	**87,1**	**608**	**14,8**
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	11,9	11,2	7,2	176	0
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	70	10,9	12,5		156	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	3,2	19,5	119	9,1
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	150	2,4	6,9	18,7	148	9
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,8	7,1	24,8	103	0
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5	154	3
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			**565**	**28,6**	**26,2**	**70,1**	**660**	**12,4**
Всего				**60,9**	**62,7**	**237,1**	**1715**	**34,28**