Утверждаю

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

МЕНЮ

27 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	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	6,4	8,5	28,7	215	0,53
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	210	2	6,8	24,7	168	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**	**13**	**18,2**	**52,3**	**361**	**1,03**
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	176	0,5		29	120	10,5
Итого			**176**	**0,5**		**29**	**120**	**10,5**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	51	0,4		1,3	7	2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	3,9	4,8	11,6	106	6,2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10/5	4	5,8	12,2	117	7,8
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	16,1	8,7	2,6	172	12,4
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	80	16,6	9,8	2,6	185	13,4
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	140	2,6	6,4	14	130	10
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (аллергики)	150	2,1	6,7	12,1	117	10,8
	ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			18	68	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			**711**	**26,9**	**20,9**	**73,1**	**610**	**30,6**
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90	15,9	8,1	14,5	199	0,18
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	210	4,5	7,6	30,6	208	0
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,3	6,5	39	0,1
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
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,4	7,1	28,8	132	0
Итого			**499**	**27,6**	**21,9**	**69,4**	**516**	**11,38**
Всего				**68**	**61**	**223,8**	**1607**	**53,51**