Утверждаю

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

МЕНЮ

29 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	7,3	10,5	26,4	228	0,54
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	130	3,7	4,2	16,6	119	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			**420**	**13,3**	**17**	**46,1**	**374**	**1,04**
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	107	1,5	0,5	21	96	4,02
Итого			**107**	**1,5**	**0,5**	**21**	**96**	**4,02**
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4		0,9	7	1
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,5	6,8	8,9	117	5,9
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10/5	3,9	5,4	9,4	103	5,4
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	20,2	6,4	0,5	141	0,6
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,2	22,6	151	10,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	130	2,1	3,6	17,4	111	8,8
	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
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			**763**	**32**	**20,2**	**63,5**	**570**	**19,5**
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	15,1	13,2	13,7	237	19,2
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики)	200	14,6	13,7	13,2	235	19,8
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	70	4,9	3,6	30,1	172	5,6
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			**555**	**23,9**	**19,5**	**76,4**	**585**	**25,8**
Всего				**70,7**	**57,2**	**207**	**1625**	**50,36**