Утверждаю

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

МЕНЮ

20 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	5,5	8,8	30,2	222	0,54
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**	**12,1**	**18,5**	**53,8**	**368**	**1,04**
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	179	1	0,2	17,8	78	4,3
Итого			**179**	**1**	**0,2**	**17,8**	**78**	**4,3**
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	51	0,5	0,1	1,9	12	5
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	3,5	3,3	15,3	103	6
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ , ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10/1	3,4	5,2	12,6	111	8
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	13,9	15,1	15,9	256	13,48
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (аллергики)	180	20,6	7,4	22,9	264	15,9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	22	93	72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			**637**	**21**	**19,4**	**71,8**	**547**	**96,48**
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	13,1	8,1	2	133	0,8
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	20,2	6,4	0,2	139	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,5	18,6	126	9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	130	2,1	3,6	17,4	111	8,8
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,7	88	1,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,3	0,9	25,9	130	0,1
Итого			**445**	**21,2**	**13,7**	**74,6**	**508**	**11,3**
Всего				**55,3**	**51,8**	**218**	**1501**	**113,12**