

Утверждаю



директор

Губанова Н.Н./

МЕНЮ

26 сентября 2024 г.

сад 12 час

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,14	0,05	37,38	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,37	6,58	26,62	186,94	0,48
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	11,37	45,43	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,70	1,07	18,25	93,01	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			590	8,12	11,79	56,29	362,76	0,48
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,15	7,26	7,56
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	1,62	2,70	13,04	83,42	5,01
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	6,16	4,87	0,00	68,25	0,16
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,94	4,14	31,37	174,80	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,34	0,11	30,79	126,96	0,18
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,20	0,47	9,77	50,86	0,00
Итого			615	13,59	12,35	86,12	511,55	12,91
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,73	19,99	2,11	235,51	0,17
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	11,37	45,43	0,00
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	40	0,04	0,00	6,40	25,76	0,02
Итого			370	11,77	19,99	19,88	306,70	0,19
Всего				33,48	44,13	162,29	1 181,01	13,58

повар

Анфимова Т.Н.