

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад № 8 Расстаная

/Семенова Е.Б./

МЕНЮ

9 День

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,88	5,09	12,73	104,27	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,97	7,66	20,00	169,16	0,41
		КОФЕЙНЫЙ ПАЙТЮК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,18	11,77	78,53	0,47
Итого			365	9,65	14,93	44,50	351,96	0,88
II Завтрак								
		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	20,98	95,91	9,99
Итого			100	1,50	0,50	20,98	95,91	9,99
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,28	6,08	8,30	108,00	5,37
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	12,01	0,45	0,33	53,18	0,44
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,33	0,82	1,41	16,79	0,01
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	4,48	17,16	119,40	8,34
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,08	0,00	5,49	22,85	0,53
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			600	21,95	12,50	49,57	405,72	16,69
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	12,87	12,67	12,06	217,14	17,19
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	8,31	34,92	0,60
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	55	4,28	6,54	17,96	147,72	5,35
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			490	21,07	21,92	49,24	487,29	23,84
Всего				54,17	49,85	164,29	1 340,88	51,40

Повар

Жук Е.В.