

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад № 8 Расстаная

/Семенова Е.Б./

МЕНЮ**3 День****Ясли 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,84	16,32	94,89	4,38
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,49	1,88	24,46	3,53
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	15,13	19,19	2,39	242,87	0,18
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,18	11,42	77,01	0,47
Итого			360	20,09	25,70	32,01	439,23	8,56
II Завтрак								
		ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
Итого			150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,61	4,01
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,28	6,01	1,48	75,71	1,21
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,22	15,31	3,44	212,18	0,68
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,13	5,41	27,71	183,82	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,03	7,28	28,40	0,13
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			590	26,03	26,92	47,31	536,72	6,03
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	11,27	12,72	7,92	193,54	0,85
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	9,56	12,34	30,24	269,92	0,00
		НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,11	0,01	5,42	24,23	1,92
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			485	24,74	27,69	54,49	575,20	3,47
Всего				71,46	80,76	149,26	1 621,65	25,56

Повар

Жук Е.В.