

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад № 8 Расстаная

/Семенова Е.Б./

МЕНЮ

1 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,55	8,83	10,36	127,20	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,54	6,41	26,23	185,25	0,40
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,10	0,01	6,27	26,78	1,15
Итого			378	7,19	15,25	42,86	339,23	1,55
II Завтрак								
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,51	15,00
Итого			150	0,60	0,60	14,70	70,51	15,00
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	3,63	4,50	3,23	68,03	0,91
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,22	5,71	2,72	103,06	0,30
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	0,74	3,81	2,38	47,07	0,58
		НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,08	0,08	6,86	28,86	0,76
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			570	17,09	14,76	29,97	322,52	4,55
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,16	19,99	26,53	354,48	1,14
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,04	0,00	5,15	20,73	0,01
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,81	3,84	25,99	166,29	0,07
Итого			380	25,01	23,95	64,07	572,50	1,22
Всего				49,89	54,56	151,60	1 304,76	22,32

Повар

Жук Е.В.