



Заведующий
ГБДОУ детский сад № 8 Расстаная
(Семенова Е.Б.)

МЕНЮ

10-й день

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,34	3,24	17,11	101,73	4,67
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,56	5,45	27,33	181,06	0,52
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	11,38	79,78	0,55
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			480	12,64	13,62	60,33	419,08	6,44
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	201	5,96	5,13	9,86	110,87	1,10
Итого			201	5,96	5,13	9,86	110,87	1,10
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,40	0,05	1,24	6,93	4,95
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	7,09	6,74	10,67	136,98	6,56
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	16,56	16,61	33,39	349,19	15,86
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,03	6,97	29,79	0,88
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			689	28,36	24,56	80,41	662,68	28,25
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	75	11,93	6,30	8,53	138,21	0,59
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	130	2,63	8,62	17,16	157,52	9,98
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	13,87	59,56	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ и яйцом	60	3,63	7,94	21,35	171,34	6,71
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			480	21,27	23,22	75,75	598,02	17,52
Всего				68,23	66,53	226,35	1 790,65	53,31

Повар

Жук Е.В.