

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 8 Расстаная
Семенова Е.Б./**МЕНЮ**
5-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	301,73	4,67
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,16	6,82	30,71	209,25	0,52
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,13	0,00	6,72	27,40	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,77	46,87	9,97
Итого			460	8,03	10,46	64,31	385,25	15,19
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40
Итого			200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,65	0,00	2,45	13,00	125
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	4,16	5,81	6,73	100,55	4,27
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,26	10,75	9,81	184,76	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,25	10,07	22,96	200,43	10,59
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			710	24,63	27,79	77,06	668,32	140,74
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,00	16,12	22,13	282,11	11,08
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/7	0,19	0,01	8,53	36,14	1,15
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,75	5,13	37,51	214,96	0,00
Итого			487	18,60	21,48	78,77	584,20	12,23
Всего				57,06	64,73	228,14	1 743,77	169,56

Повар

Жук Е.В.