

Согласовано

заведующий
ГБДОУ № 15 Центрального р-на
/Ж.Н.Бакаева/

МЕНЮ

30 января 2023 г.

Сад 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	1,4	2,1	15,8	68	6
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,2	8,3	35	226	1,3
	ТК№-028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	1,2
Итого			415	11,4	12,8	63,5	378	8,5
II Завтрак								
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,8	66	0
Итого			150	0,6	0,6	14,8	66	0
Обед								
	ТК№017	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4		0,8	6	2,4
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,6	4,5	20	147	4,8
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	16,2	7,9	162	0,3
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,9	0,1	8,9	45	8,8
	ТК№-042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105	1,8
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№-021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			700	18,1	21,9	83,8	582	18,1
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,5	12,6	10,2	104	0
2008	125	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3	4,8	19,5	134	9,3
	ТК№-003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,7	3,3	25,2	144	0
	ТК№-022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5	154	13,5
Итого			465	26,4	22,9	69	587	22,8
Всего				56,5	58,2	231,1	1613	49,4