

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №35

/Соколова М.А./



МЕНЮ

20 ноября 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ 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	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,34
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			410	21,10	28,20	34,40	341,50	4,84
II Завтрак								
	TK № 006	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,53	0,53	21,00	96,00	4,00
Итого			100	1,53	0,53	21,00	96,00	4,00
Обед								
	TKN№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	215	4,72	7,18	6,93	114,19	9,86
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	140	10,62	10,84	2,56	150,26	0,48
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	248,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	195	0,06	0,05	10,84	42,09	0,18
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			760	25,10	24,59	68,73	631,84	12,52
Полдник								
2012	401	РЯЖЕНКА	200	3,60	2,00	8,40	80,00	0,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,46	8,45	35,82	236,81	0,00
Итого			260	8,06	10,45	44,22	316,81	0,20
Всего				55,79	63,77	168,35	1 386,15	21,56

Мед. сестра _____

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ детский сад №35
/Соколова М.А./

МЕНЮ
20 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			410	21,10	28,20	34,40	341,50	4,70
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,39	4,13	6,12	70,11	8,67
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,21	21,43	4,77	296,77	0,92
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,06	0,05	10,97	42,57	0,18
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			751	32,36	32,13	70,26	726,75	11,77
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,89	14,04	14,47	251,76	20,25
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,00
Итого			520	21,61	17,25	54,18	463,37	22,55
Всего				75,67	78,08	174,34	1 602,12	42,02

Мед. сестра _____