

Утверждаю

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



# МЕНЮ

22 ноября 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,18	3,61	13,26	102,88	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	3,50	3,30	24,70	173,00	0,80
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,23	10,14	71,59	0,48
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>10,27</b>	<b>9,14</b>	<b>48,10</b>	<b>347,47</b>	<b>1,28</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	1,90
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	5,60	5,28	11,87	117,76	6,03
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	16,40	16,50	33,37	347,73	15,87
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	17,36	72,55	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>27,78</b>	<b>27,72</b>	<b>90,60</b>	<b>737,94</b>	<b>23,80</b>
<b>Полдник</b>								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	8,80	2,80	35,10	173,00	0,00
2008	435	КЕФИР	200	6,00	3,30	8,00	62,00	0,60
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>14,80</b>	<b>6,10</b>	<b>43,10</b>	<b>235,00</b>	<b>0,60</b>
<b>Всего</b>				<b>53,45</b>	<b>43,46</b>	<b>197,30</b>	<b>1 390,91</b>	<b>28,68</b>

Мед. сестра \_\_\_\_\_

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №35

Соколова М.А./



# МЕНЮ

22 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,36	5,16	12,85	120,10	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,23	9,94	70,79	0,48
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>14,15</b>	<b>17,39</b>	<b>49,59</b>	<b>399,89</b>	<b>1,28</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	1,90
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,60	5,38	11,87	118,66	6,04
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	20,20	20,99	26,36	374,82	11,92
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	17,09	71,40	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>31,58</b>	<b>32,31</b>	<b>83,32</b>	<b>764,78</b>	<b>19,86</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	8,40	28,90	242,00	0,10
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,41	2,36	29,55	145,66	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,06	0,01	5,85	24,87	1,12
<b>Итого</b>			<b>443</b>	<b>13,37</b>	<b>10,87</b>	<b>66,20</b>	<b>424,53</b>	<b>6,22</b>
<b>Всего</b>				<b>59,70</b>	<b>61,07</b>	<b>214,61</b>	<b>1 659,70</b>	<b>30,36</b>

Мед. сестра \_\_\_\_\_