Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 36
_____/Хамидулина И.С./

МЕНЮ

18 сентября 2024 г.

Ранний возраст12 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	35	1,73	3,95	18,63	115,96	4,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,95	1,70	1,91	25,76	1,48
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	12,89	17,65	2,21	219,22	0,08
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,85	6,02	15,70	141,10	0,46
Итого			**370**	**21,42**	**29,32**	**38,45**	**502,04**	**6,02**
II Завтрак								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	101	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
Итого			**101**	**0,40**	**0,33**	**10,33**	**47,00**	**2,00**
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	41	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,32	7,39	6,00	111,03	8,80
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,17	15,84	3,12	215,51	0,65
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
Итого			**602**	**27,34**	**28,25**	**54,42**	**585,81**	**11,15**
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	14,15	14,13	12,79	238,53	17,27
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,28	7,02	28,56	178,86	0,00
	ТК№037	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			**505**	**22,66**	**23,82**	**68,48**	**569,22**	**19,47**
Всего				**71,82**	**81,72**	**171,68**	**1 704,07**	**38,64**

Медицинская сестра _____ Кузьмина Е.Н.