

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 105**МЕНЮ**

20 сентября 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	50	2,9	4,9	12,1	115	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,2	10	26,8	209	0,8
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>12,3</b>	<b>17,7</b>	<b>52,5</b>	<b>401</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	67	0,6	0,5	15,5	71	3
<b>Итого</b>			<b>67</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>71</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	1,5	46	1,9
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	6,3	6	11,8	125	6
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	22,9	23,2	26,3	406	11,9
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		7	102	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	67	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>34</b>	<b>33,1</b>	<b>70,1</b>	<b>796</b>	<b>20,1</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	52	0,6	0,1	1,9	12	5
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	155	5,5	8,7	29,8	249	0,1
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	2,6	12,1	51,4	243	0
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>8,8</b>	<b>20,9</b>	<b>91,6</b>	<b>540</b>	<b>6,2</b>
<b>Всего</b>				<b>55,7</b>	<b>72,2</b>	<b>229,7</b>	<b>1808</b>	<b>30,6</b>

Шеф повар (зав. производством) \_\_\_\_\_ Федорова М