

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 105**МЕНЮ**  
23 сентября 2024 г.**Сад 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,2	8,3	35	226	0,5
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,4</b>	<b>12,8</b>	<b>63,5</b>	<b>378</b>	<b>2,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	190	1	0,2	17,8	78	4,3
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	57	0,4		1,3	7	2
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,6	4,5	20	147	3,1
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	16,1	7,9	161	0,2
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,9	2,9	11,7	85	10
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	190	0,1	0,1	26	121	1,26
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>724</b>	<b>19,1</b>	<b>24,6</b>	<b>90,4</b>	<b>638</b>	<b>16,56</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,6	11,2	10,7	194	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,5	19,6	99	9,2
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,8	7,1	24,8	103	0
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5	154	3
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	12	1,7	0,2	10,6	51	0
<b>Итого</b>			<b>587</b>	<b>30</b>	<b>26,1</b>	<b>74,8</b>	<b>672</b>	<b>13,1</b>
<b>Всего</b>				<b>61,5</b>	<b>63,7</b>	<b>246,5</b>	<b>1766</b>	<b>36,76</b>

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