

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩАЯ
ГБДОУ Детский сад №22
_____/НИКОЛАЕНКО Н.Е./

МЕНЮ
06 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		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,21	5,09	15,00	114,76	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,51	6,23	27,01	182,68	0,50
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,17	2,58	12,59	87,25	0,47
Итого			400	9,89	13,90	54,60	384,69	0,97
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54
Итого			180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	4,01	4,87	58,71	2,28
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,01	5,04	13,51	120,40	5,46
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,59	13,38	24,51	269,12	11,64
	TKN№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	21,00	88,26	3,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	35	2,63	1,02	18,02	91,86	0,00
Итого			675	27,58	25,74	94,63	689,54	22,38
Уплотненный полдник								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,06	12,57
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,44	9,12	29,08	228,47	0,13
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,13	0,05	5,80	26,38	1,50
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,58	6,19	30,09	211,06	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,00	0,13	6,38	30,72	0,00
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,02	38,02
Итого			565	18,50	15,79	80,76	546,71	52,26
Всего				61,19	59,93	237,55	1 718,14	76,15

ШЕФ. ПОВАР _____ ШАХРАЙ О.А.