

Утверждаю

ВРИОЗаведующий  
ГБДОУ детский сад №17  
/Большакова Е.В./



**МЕНЮ**  
**19 июня 2024 г.**  
**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b> (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшён.мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	1,30	1,95	14,69	63,24	1,67
	10	<b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b> (горошек зелёный консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	1,49	2,67	2,97	40,10	2,18
2008	214	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b> (яйца куриные (шт.), молоко стерил. 2.5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	15,41	21,03	2,72	261,81	0,10
	ТК№028	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко стерил. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	2,86	2,75	14,55	94,69	0,21
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>21,06</b>	<b>28,40</b>	<b>34,93</b>	<b>459,84</b>	<b>4,16</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №002	<b>ГРУША СВЕЖАЯ</b> (груша)	90	0,36	0,30	9,30	42,30	1,80
<b>Итого</b>			<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,30</b>	<b>9,30</b>	<b>42,30</b>	<b>1,80</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> (огурцы грунтовые)	57	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	200/5/1	1,43	4,20	6,19	71,64	8,75
2012	277	<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b> (говядина б/к лопатка, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70/70	23,66	15,08	4,92	250,23	0,92
2008	181	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ</b> (чай чёрный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшён.мука высш. сорт обог. микроэлементами)	13	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>756</b>	<b>34,91</b>	<b>25,80</b>	<b>67,71</b>	<b>672,77</b>	<b>11,87</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> (капуста белокочанная, говядина б/к лопатка, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	200	17,31	10,40	13,90	223,11	20,19
	049	<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ</b> (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,09	0,01	9,34	39,49	1,62
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшён.мука высш. сорт обог. микроэлементами)	13	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	<b>ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.</b> (йогурт 2.5% жирности)	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>518</b>	<b>23,00</b>	<b>13,61</b>	<b>46,04</b>	<b>409,40</b>	<b>22,11</b>
<b>Всего</b>				<b>79,33</b>	<b>68,11</b>	<b>157,98</b>	<b>1 584,31</b>	<b>39,94</b>

Шеф повар (зав. производством)

*Соколова Т.Н.*

Соколова Т.Н.