

Утверждаю

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



МЕНЮ
28 июня 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	45	2,24	3,30	24,90	107,03	2,83
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко стерил. 2.5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	17,88	23,01	4,95	298,77	0,22
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	17,42	69,67	0,00
Итого			425	20,12	26,31	47,27	475,47	3,05
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок фруктовый восстановленный)	175	0,52	0,35	28,46	122,22	3,49
Итого			175	0,52	0,35	28,46	122,22	3,49
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,77	2,78	3,84	43,78	1,82
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к лопатка, сметана 15% жирности)	200/10/5	6,24	7,92	19,33	181,10	9,87
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куриная грудка филе, яйца куриные (шт.), молоко стерил. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	90	12,70	19,03	2,93	233,48	0,48
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	4,28	3,64	20,76	130,33	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, аскорбиновая кислота)	180	0,32	0,24	13,06	56,93	1,66
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	33	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	26	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			754	27,89	34,56	83,42	762,62	13,83
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	65	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к лопатка, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	230	21,50	14,71	30,21	339,55	15,26
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180	1,47	0,09	19,25	84,99	0,47
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	3,88	7,24	25,30	172,69	0,00
Итого			564	29,19	22,28	88,48	664,03	17,33
Всего				77,72	83,50	247,63	2 024,34	37,70

Шеф повар (зав. производством) _____

Соколова Т.Н.