

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 7

/Большакова Е.З.

**МЕНЮ**  
21 ноября 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	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами)	30	3,27	4,14	7,07	62,62	0,00
2008	189	<b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко стерил. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	6,30	9,06	24,74	206,10	0,26
	ТК№0 28	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко стерил. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	3,00	2,91	11,61	85,00	0,22
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,57</b>	<b>16,11</b>	<b>43,42</b>	<b>353,72</b>	<b>0,48</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№0 20	<b>БАНАН СВЕЖИЙ</b> (банан)	67	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
<b>Итого</b>			<b>67</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№0 17	<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b> (огурцы соленые)	37	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к лопатка, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/10/5	4,39	9,73	7,90	138,56	5,32
2008	228	<b>РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ</b> (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	70	12,79	0,44	0,00	143,55	0,52
2012	354	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b> (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,27	0,90	1,08	13,32	0,00
2008	335	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> (картофель, молоко стерил. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,22	5,40	21,44	147,62	10,33
	ТК№0 38	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>24,37</b>	<b>17,27</b>	<b>60,74</b>	<b>588,95</b>	<b>18,27</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)	180	15,32	8,69	15,21	202,77	18,08
	ТК№0 47	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ</b> (груша, вода питьевая, сахар песок, аскорбиновая кислота)	180	0,13	0,09	9,08	38,08	0,63
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	<b>ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), укроп)	70	3,99	5,82	23,89	164,04	5,52
	ТК№0 05	<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>545</b>	<b>23,24</b>	<b>17,22</b>	<b>59,08</b>	<b>492,39</b>	<b>24,53</b>
<b>Всего</b>				<b>61,68</b>	<b>51,10</b>	<b>184,24</b>	<b>1 531,06</b>	<b>47,30</b>

Шеф повар (зав. производством)

*Соколова*

Соколова Т.Н.