

Утверждаю


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

# МЕНЮ

10 января 2025 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b> (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40	1,92	2,83	21,31	91,61	2,42
2008	189	<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>7,02</b>	<b>9,63</b>	<b>57,61</b>	<b>357,61</b>	<b>2,92</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК АБРИКОСОВЫЙ</b> (сок фруктовый восстановленный)	176	0,53	0,35	28,76	123,53	3,53
<b>Итого</b>			<b>176</b>	<b>0,53</b>	<b>0,35</b>	<b>28,76</b>	<b>123,53</b>	<b>3,53</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	45	0,72	2,61	3,60	41,04	1,71
2012	73	<b>РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к лопатка, сметана 15% жирности)	200/10/5	4,07	5,59	10,30	110,37	5,28
2012	310	<b>СУФЛЕ КУРИНОЕ</b> (куриная грудка филе, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	10,40	4,00	9,30	135,30	0,50
2012	205	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,04	3,43	19,59	123,02	0,00
	ТК№047	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ</b> (груша, вода питьевая, сахар песок, аскорбиновая кислота)	180	0,10	0,08	9,07	37,72	0,52
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	28	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	23	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>711</b>	<b>22,91</b>	<b>16,66</b>	<b>75,36</b>	<b>564,45</b>	<b>8,01</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№015	<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> (огурцы грунтовые)	43	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> (говядина б/к лопатка, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	15,92	8,67	16,62	208,35	8,40
	ТК№044	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b> (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180	1,03	0,06	16,60	71,92	0,33
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	33	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	<b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b> (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	3,80	7,10	24,80	169,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>23,09</b>	<b>16,07</b>	<b>71,74</b>	<b>516,37</b>	<b>10,33</b>
<b>Всего</b>				<b>53,55</b>	<b>42,71</b>	<b>233,47</b>	<b>1 561,96</b>	<b>24,79</b>

Шеф повар (зав. производством)

Соколова Т.Н.