

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №75
/Васильева Е.А./

МЕНЮ

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,5	2,2	16,4	71	1,87
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	1,5	2,7	3	41	2,22
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	15,4	21	2,9	149	0,2
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			410	21,2	28,3	35	345	4,79
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	144	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			144	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,3	7	2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	200/5/1	1,3	3,9	7,6	70	8,7
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70/70	9	11,2	14,8	195	0,99
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,2	5,9	33	240	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,1		8,2	34	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			751	20,1	21,6	79	616	11,89
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, 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	15,6	16,1	14,5	260	20,5
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		16,9	65	2,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	39	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			520	21,3	19,3	54,2	472	23,1
Всего				63,2	69,7	183,7	1504	42,78