

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №75  
/Васильева Е.А./

## МЕНЮ

## 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	30	5,3	5,4	10,6	115	0,1
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	205	6	8	27	203	0,5
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)</small>	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>14,5</b>	<b>16,2</b>	<b>51,2</b>	<b>395</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ <small>(сок фруктовый восстановленный)</small>	180			20,2	81	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>			<b>20,2</b>	<b>81</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ <small>(огурцы грунтовые)</small>	51	0,4		1,3	7	2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ <small>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, грудки кур замороженные, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))</small>	200/10/5	1,7	2,8	16,9	88	6,5
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ <small>(говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	85	17,9	10,7	3,4	190	13,5
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) <small>(картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	155	2,9	6,8	19,4	146	10,3
	ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА <small>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)</small>	180			18,2	69	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	32	2	0,2	12,7	61	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>743</b>	<b>26,8</b>	<b>21,3</b>	<b>84,8</b>	<b>627</b>	<b>32,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА <small>(соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, творог 5% жирности)</small>	100	16,6	8,4	16,8	214	0
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, ванилин)</small>	50	1,1	2,5	6,8	54	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	207	6,3	4,2	10,3	104	1,16
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ <small>(мандарин)</small>	105	0,8	0,2	7,5	38	15,2
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ <small>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)</small>	60	4,4	7,1	28,8	132	0
<b>Итого</b>			<b>522</b>	<b>29,2</b>	<b>22,4</b>	<b>70,2</b>	<b>542</b>	<b>16,46</b>
<b>Всего</b>				<b>70,5</b>	<b>59,9</b>	<b>226,4</b>	<b>1645</b>	<b>49,86</b>

медсестра

Глобина А.П.