

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №10
/Михайлова А.В./



МЕНЮ
21 мая 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,68	4,68	11,43	94,72	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,22	2,19	2,43	32,81	1,78
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,78	20,16	2,78	143,04	0,19
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,95	3,33	16,22	111,28	0,62
Итого			400	21,63	30,36	32,86	381,85	2,59
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	142	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			142	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,40	0,05	3,66	38,41	1,40
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,61	3,89	9,62	90,30	3,75
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,97	2,72	10,79	119,00	0,50
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	140	2,30	5,38	14,98	116,93	6,34
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,38	0,09	16,77	70,02	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			703	23,24	13,08	79,32	551,66	11,99
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	36	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	2,46	1,90	10,52	75,51	9,81
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,61	4,72	35,83	200,82	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			547	15,56	13,86	69,95	478,83	10,31
Всего				61,03	57,80	197,63	1 482,84	27,89