

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 36

Хамидулина И.С./



# МЕНЮ

16 октября 2024 г.

## Ранний возраст 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,73	3,95	18,63	115,96	4,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,95	1,70	1,91	25,76	1,48
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	12,89	17,65	2,21	219,22	0,08
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,85	6,02	15,70	141,10	0,46
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>21,42</b>	<b>29,32</b>	<b>38,45</b>	<b>502,04</b>	<b>6,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TKN№002	ГРУША СВЕЖАЯ	101	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>101</b>	<b>0,40</b>	<b>0,33</b>	<b>10,33</b>	<b>47,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
	TKN№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	41	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,32	7,39	6,00	111,03	8,80
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,17	15,84	3,12	215,51	0,65
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>602</b>	<b>27,34</b>	<b>28,25</b>	<b>54,42</b>	<b>585,81</b>	<b>11,15</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	14,15	14,13	12,79	238,53	17,27
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,28	7,02	28,56	178,86	0,00
	TKN№037	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
	TKN№005	ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>22,66</b>	<b>23,82</b>	<b>68,48</b>	<b>569,22</b>	<b>19,47</b>
<b>Всего</b>				<b>71,82</b>	<b>81,72</b>	<b>171,68</b>	<b>1 704,07</b>	<b>38,64</b>

Медицинская сестра

Кастрица Л.В.