

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ № 36  
/Хамидулина И.С./



**МЕНЮ**  
**16 октября 2024 г.**  
**Сад 12 часов**

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда  | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 2             | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ  | 45         | 2,34              | 3,40         | 24,19         | 135,56                        | 4,80          |
|                   | 10            | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО                  | 50         | 1,50              | 2,70         | 3,00          | 40,50                         | 2,20          |
| 2008              | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ   | 150        | 15,42             | 21,00        | 2,75          | 261,79                        | 0,10          |
|                   | ТК№028        | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                    | 180        | 5,90              | 6,05         | 15,92         | 142,59                        | 0,47          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>425</b> | <b>25,16</b>      | <b>33,15</b> | <b>45,86</b>  | <b>580,44</b>                 | <b>7,57</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
|                   | ТК № 002      | ГРУША СВЕЖАЯ  | 130        | 0,52              | 0,43         | 13,43         | 61,10                         | 2,60          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>130</b> | <b>0,52</b>       | <b>0,43</b>  | <b>13,43</b>  | <b>61,10</b>                  | <b>2,60</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
|                   | ТК№015        | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 50         | 0,40              | 0,00         | 1,30          | 7,00                          | 2,00          |
| 2012              | 67            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/5/1    | 1,40              | 4,06         | 6,16          | 69,64                         | 8,72          |
| 2012              | 277           | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                       | 70/70      | 21,11             | 21,37        | 4,21          | 293,60                        | 0,94          |
| 2008              | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                    | 130        | 7,20              | 5,90         | 33,00         | 240,00                        | 0,00          |
| 2012              | 392           | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ  | 180/25     | 0,14              | 0,08         | 18,11         | 70,49                         | 0,31          |
|                   | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 20         | 1,33              | 0,16         | 8,53          | 41,33                         | 0,00          |
|                   | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 30         | 2,20              | 1,00         | 15,40         | 78,60                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>781</b> | <b>33,78</b>      | <b>32,57</b> | <b>86,71</b>  | <b>800,66</b>                 | <b>11,97</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 298           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ   | 200        | 13,79             | 12,03        | 14,70         | 226,33                        | 21,64         |
|                   | 049           | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ  | 180        | 0,12              | 0,01         | 16,90         | 64,80                         | 2,30          |
|                   | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 25         | 1,70              | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00          |
|                   | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 30         | 2,20              | 1,00         | 15,40         | 78,60                         | 0,00          |
|                   | ТК№005        | ЙОГУРТ  | 100        | 2,80              | 2,50         | 4,50          | 56,50                         | 0,30          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>535</b> | <b>20,61</b>      | <b>15,74</b> | <b>62,10</b>  | <b>477,23</b>                 | <b>24,24</b>  |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>80,07</b>      | <b>81,89</b> | <b>208,10</b> | <b>1 919,43</b>               | <b>46,38</b>  |

Медицинская сестра

Кастрица Л.В.