Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №48
/ Герчик Л.В./

МЕНЮ
2 октября 2024 г.

Сад

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	30	1,39	2,08	15,64	67,32	1,78
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	23	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,44	2,59	2,88	38,88	2,11
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,55	21,21	2,93	150,49	0,20
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ Б/М (аллергики)	155	3,35	0,79	23,39	114,04	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			**410**	**21,18**	**28,28**	**34,15**	**340,69**	**4,59**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	146	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			**146**	**0,60**	**0,50**	**15,50**	**70,50**	**3,00**
Обед								
	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	1,53	4,46	7,14	75,52	9,36
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ Б/М (аллергики)	200/5/1	1,17	0,14	6,03	30,53	8,38
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, и ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ Б/С (аллергики)	200/5/1	1,40	3,67	6,97	67,24	9,44
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,19	11,41	15,05	198,77	1,01
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА Б/М (аллергики)	70/70	21,13	21,54	4,02	294,12	0,46
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ Б/М (аллергики)	130	7,56	1,98	34,24	184,69	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**754**	**20,54**	**22,39**	**78,79**	**625,19**	**12,57**
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	205	16,19	14,10	15,92	256,56	21,11
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ Б/М (аллергики)	210	2,84	0,24	13,61	69,26	20,71
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ Б/С (аллергики)	205	15,67	13,10	13,67	236,30	20,71
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			**529**	**21,91**	**17,31**	**55,62**	**468,16**	**23,71**
Всего				**64,23**	**68,48**	**184,06**	**1 504,54**	**43,87**

Медицинская сестра _____ Маркарян Н.М.