

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 38
_____ /Глухова Е.И./**МЕНЮ**

3 день цикла

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,13	0,39	7,76	39,64	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	0,02	0,00	0,04	0,18	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,09	13,58	2,57	193,43	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			410	19,04	16,37	23,07	317,25	0,50
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
Итого			100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
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	0,14	0,01	0,62	3,14	0,16
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	0,29	0,02	1,56	7,93	0,47
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,05	0,00	0,10	0,58	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	15	1,04	0,14	7,02	33,73	0,00
	ТК №004	БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП1	15	1,06	0,37	7,29	37,24	0,00
Итого			751	10,18	6,44	50,89	329,62	2,64
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	0,76	0,69	0,04	9,39	0,00
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	25	1,73	0,23	11,69	56,13	0,00
	ТК №004	БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП1	15	1,06	0,37	7,29	37,24	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			520	6,47	3,80	40,42	224,06	2,60
Всего				36,09	26,94	124,71	917,93	7,74

Медсестра _____ Манчеева.Е.Д.