

Утверждаю

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

7 день цикла

Сад 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,47	0,51	10,08	51,53	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	0,02	0,00	0,04	0,16	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,32	13,80	2,73	196,93	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
Итого			410	20,61	17,51	28,45	355,62	0,60
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								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,44	0,05	4,06	42,54	1,55
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	0,09	0,01	0,46	2,30	0,14
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	1,47	0,75	12,69	64,50	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	6,60
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	25	1,74	0,23	11,74	56,39	0,00
	ТК №004	БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП1	25	1,83	0,64	12,60	64,38	0,00
Итого			715	8,37	7,28	64,15	453,91	8,29
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	0,69	0,05	4,93	23,66	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	25	1,74	0,23	11,74	56,39	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			560	13,98	12,28	64,78	421,09	1,41
Всего				43,36	37,40	167,71	1 277,62	12,30

Медсестра _____ Манчеева.Е.Д.