

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №75

/Васильева Е.А./

## МЕНЮ

## Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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 (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	45	2	3	22,6	97	2,57
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	5,1	6,8	27,9	232	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6			8,4	34	0
<b>Итого</b>			<b>436</b>	<b>7,1</b>	<b>9,8</b>	<b>58,9</b>	<b>363</b>	<b>3,07</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок фруктовый восстановленный)	183			20,5	82	0
<b>Итого</b>			<b>183</b>			<b>20,5</b>	<b>82</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	55	0,8	3	4,2	48	1,99
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	200/10/5	4,6	8,5	14,5	144	5,3
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (грудки кур замороженные, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	2,2	3,8	2,5	53	0,1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4	3,4	19,4	122	0
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>721</b>	<b>15,3</b>	<b>19,8</b>	<b>85,8</b>	<b>572</b>	<b>8,09</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	38	0,3		1	6	1,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	17,9	19,3	23,6	309	8,6
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,4		25	102	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2	0,2	12,7	61	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	3,8	7,1	24,8	169	0
<b>Итого</b>			<b>449</b>	<b>24,4</b>	<b>26,6</b>	<b>87,1</b>	<b>647</b>	<b>10,5</b>
<b>Всего</b>				<b>46,8</b>	<b>56,2</b>	<b>252,3</b>	<b>1664</b>	<b>21,66</b>

медсестра

Глобина А.П.