

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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	1,5	2,7	3	41	2,22
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	15,6	21,2	2,9	150	0,2
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	185	3,9	3,3	16,1	110	0,62
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>24,2</b>	<b>31,3</b>	<b>29</b>	<b>363</b>	<b>3,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	150	0,6	0,5	15,5	71	3
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>71</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	55	0,5	0,1	4,2	44	1,59
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	200/10/5	4,4	7,1	14	130	4,2
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (грудки кур замороженные, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	2,5	7,2	11,6	122	0,1
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	145	2,3	5,4	15	117	6,34
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,4		7	102	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>13,7</b>	<b>20,8</b>	<b>75,3</b>	<b>632</b>	<b>12,23</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	145	2,4	2	10,6	78	6,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	50	3,8	5	43,2	223	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,1		8,2	34	0,2
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>15,7</b>	<b>14,2</b>	<b>77,4</b>	<b>504</b>	<b>6,6</b>
<b>Всего</b>				<b>54,2</b>	<b>66,8</b>	<b>197,2</b>	<b>1570</b>	<b>24,87</b>