

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ Детский сад № 65  
\_\_\_\_\_ /Алиева Е.А./

**МЕНЮ****10 день****Сад 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,26	3,33	25,06	107,72	2,85
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,07	5,63	24,80	158,16	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>7,36</b>	<b>10,13</b>	<b>61,36</b>	<b>373,72</b>	<b>3,35</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	БАНАН СВЕЖИЙ	119	1,78	0,59	24,89	113,77	11,85
<b>Итого</b>			<b>119</b>	<b>1,78</b>	<b>0,59</b>	<b>24,89</b>	<b>113,77</b>	<b>11,85</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	65	1,07	3,86	5,33	60,74	2,53
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,30	9,51	12,13	159,42	6,19
2008	91	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	4,96	6,03	10,01	114,48	5,24
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	85	14,47	14,52	2,71	199,84	0,62
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	55	15,83	13,59	0,22	186,14	0,11
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	4,12	3,50	19,99	125,48	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,09	0,07	8,26	34,36	0,47
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>752</b>	<b>28,63</b>	<b>32,41</b>	<b>71,92</b>	<b>696,84</b>	<b>9,81</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	47	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	21,05	18,26	19,15	325,02	9,67
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,85	0,05	14,24	61,54	0,27
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	55	4,02	7,51	26,25	179,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>486</b>	<b>28,26</b>	<b>26,06</b>	<b>73,36</b>	<b>632,55</b>	<b>11,54</b>
<b>Всего</b>				<b>66,03</b>	<b>69,19</b>	<b>231,53</b>	<b>1 816,88</b>	<b>36,55</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_