

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ Детский сад № 65
_____/Алиева Е.А./

МЕНЮ**7 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,95	3,73	6,37	56,42	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,42	2,60	2,98	40,94	1,89
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	15,09	20,58	2,84	146,02	0,20
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергии)	200	4,01	7,35	23,25	175,07	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,61	3,04	14,82	101,65	0,57
Итого			390	23,07	29,95	27,01	345,03	2,66
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	135	0,54	0,41	13,94	63,61	6,77
Итого			135	0,54	0,41	13,94	63,61	6,77
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	45	0,32	2,64	3,77	41,05	1,45
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/4	5,00	3,71	13,23	109,29	4,55
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	200/10	5,59	6,07	14,70	136,14	5,41
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	65	11,95	16,03	7,98	224,16	0,54
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	55	15,73	13,51	0,22	185,08	0,11
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	2,08	5,52	13,64	112,48	5,63
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,35	0,08	15,99	66,64	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			678	23,28	28,93	78,11	670,62	12,17
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	2,60	5,59	9,75	106,79	12,52
2008	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергии)	135	1,85	0,16	8,47	43,38	12,53
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№018	ВАФЛИ	32	0,88	1,04	24,30	111,27	0,00
2012	392	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	180/15	0,13	0,01	10,41	40,75	2,35
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Итого			554	13,71	14,47	61,00	441,35	15,75
Всего				60,60	73,76	180,06	1 520,61	37,35

Медицинская сестра _____