

Утверждаю

ИО Заведующий
ГБДОУ детский сад № 10
/Лятичевская Л.П./

МЕНЮ

30 июня 2023 г.

Сад 10 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,5	9,2	13,3	92	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	3,5	3,3	24,7	173	0,8
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
Итого			420	11,2	15,3	51,6	342	1,3
II Завтрак								
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	1,5	46	1,9
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,6	5,3	12	118	6,1
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		7	102	0,3
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,5	16,5	16,9	216	8,6
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			650	27,9	25,7	60,9	599	16,9
Полдник								
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,1	4,7	26	176	0
2008	435	КЕФИР	200	6	3,3	8	62	0,6
Итого			260	13,1	8	34	238	0,6
Всего				52,8	49,5	162	1250	21,8

Медицинская сестра _____