

Утверждаю

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

## МЕНЮ

30 июня 2023 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,3	3,9	9,7	92	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,2	10	26,8	209	0,8
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	130	1	4,2	11,9	89	0
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>11,7</b>	<b>16,7</b>	<b>50,1</b>	<b>378</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	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	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	1,5	46	1,9
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,7	5,4	11,9	118	6,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	19,2	19,8	16,6	321	8,6
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		7	102	0,3
	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
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>29,7</b>	<b>29,1</b>	<b>60,5</b>	<b>704</b>	<b>16,9</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,9	12	5
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,3	8,4	28,9	242	0,1
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,6	5,5	30,2	204	0
<b>Итого</b>			<b>463</b>	<b>14,5</b>	<b>14</b>	<b>69,5</b>	<b>494</b>	<b>6,2</b>
<b>Всего</b>				<b>56,5</b>	<b>60,3</b>	<b>195,6</b>	<b>1647</b>	<b>27,4</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_