

Утверждаю



Заведующий
"Ромашка"
Барова Ю.В./

МЕНЮ

6 мая 2024 г.

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								
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	200	7,6	8,8	28,8	225	0,6
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	120	7,5	10	43,1	291	0
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,2	4,6	14,1	115	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			448	15	20,6	66,3	495	1,4
II Завтрак								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,2	0,1	14,7	61	0,1
Итого			200	0,2	0,1	14,7	61	0,1
Обед								
2017	14	СУП КРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	190	2,8	3,2	15,6	102	7,7
2017	80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	40/40	11,3	11,1	2,7	157	0,6
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,5	0,5	28,6	137	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50			25	120	0
Итого			640	18,6	14,8	79,7	547	8,3
Уплотненный полдник								
2017	36	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,8	7,6	27,2	204	11,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,1	4,4	14,4	115	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			420	12,1	13,2	65	435	12,3
Всего				45,9	48,7	225,7	1538	22,1



МЕНЮ

6 мая 2024 г.

если 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	150	5,4	6,3	20,5	162	0,4
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,9	11	81	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,3	12,4	104	0
Итого			366	9,9	14,5	43,9	347	0,9
II Завтрак								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,2	0,1	11,5	48	0,1
Итого			150	0,2	0,1	11,5	48	0,1
Обед								
2017	14	СУП КРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	140	2,1	2,5	11,9	78	5,9
2017	80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	30/30	4,1	4,2	1,1	59	0,2
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	0,5	26,4	127	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			500	12,9	7,6	65,3	375	6,1
Уплотненный полдник								
2017	36	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,9	6,3	22,6	170	9,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,1	3,3	10,9	86	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
Итого			330	9,4	10,5	51,1	343	10,3
Всего				32,4	32,7	171,8	1113	17,4