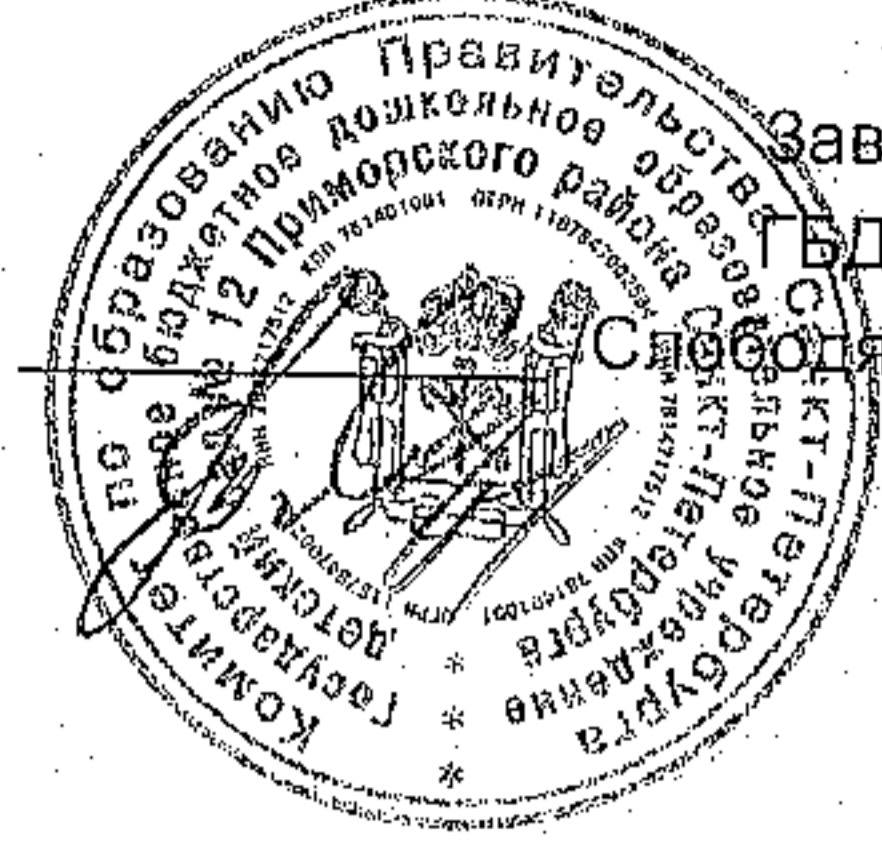


Согласовано

Заведующая
ТБДОУ № 12
Свободянюк Т.А./**МЕНЮ**

10 октября 2023 г.

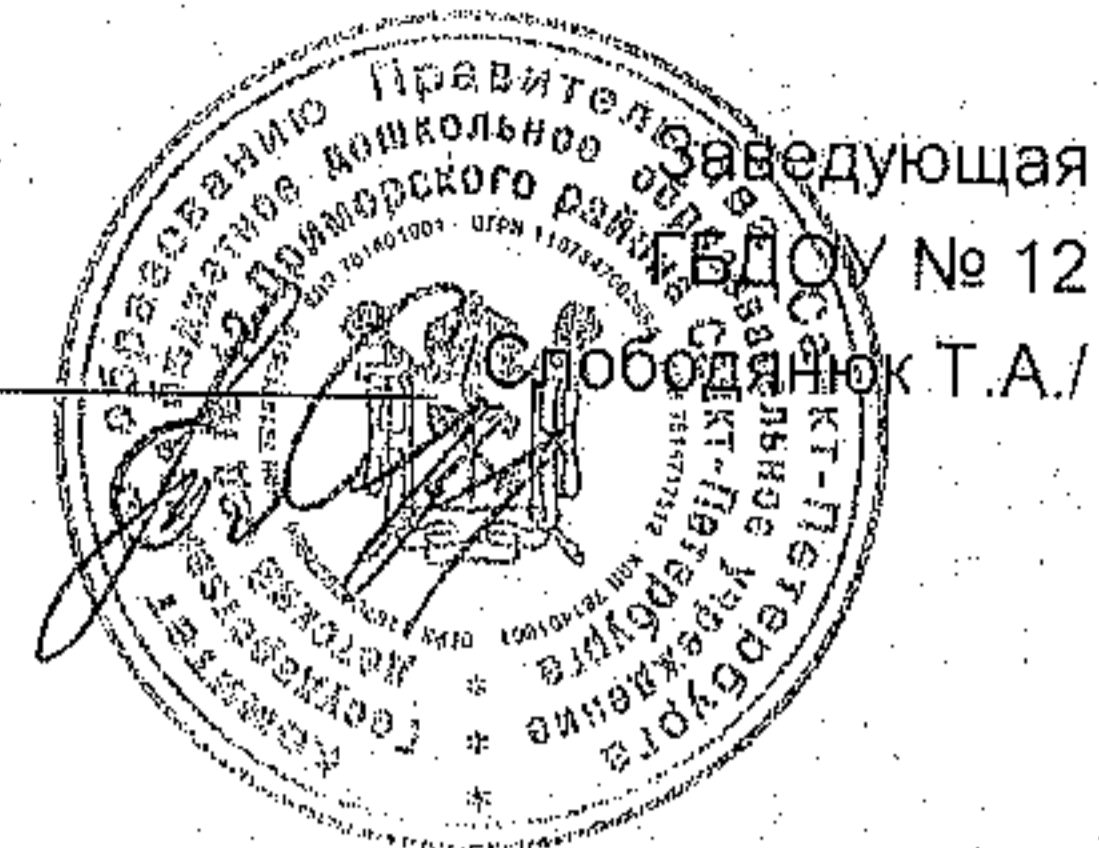
Сад 12 часов

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								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	8,1	27,9	205	0,5
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	10,1	72	0,5
Итого			415	11,2	17,2	48	346	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,4		17,6	81	45
Итого			180	1,4		17,6	81	45
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	56	0,5	0,1	1,9	12	5
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,7	3,9	17,9	125	6,8
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	205	19,9	21,6	22,7	366	19,26
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	22	93	72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			689	28,2	26,5	81,2	679	103,06
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	65	7,7	0,4	0,3	134	0,84
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	2,8	4,5	19	128	9,3
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	9,6	41	1,6
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,3	0,9	25,9	130	0,1
Итого			446	16	6,1	61,2	464	11,84
Всего				56,8	49,8	208	1570	160,9

Шеф - повар

Холодкова С.А.

Согласовано

**МЕНЮ**

10 октября 2023 г.

Ясли 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,8	6,1	20,9	154	0,4
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	9,3	69	0,5
Итого			365	9,9	15,2	40,2	292	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	1,2		14,7	68	37,5
Итого			150	1,2		14,7	68	37,5
Обед								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	47	0,4	0,1	1,5	10	4
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4	3,1	12,9	95	4,8
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	175	16,9	18,6	19,2	236	16,16
	ТК№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	18,3	77	59,76
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1	0,1	6,4	31	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			565	23,9	22,6	66	488	84,72
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	45	7,5	4,8	0,2	73	0,63
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,3	3,6	16,1	107	7,9
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	8,1	35	1,3
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2	4,6	24,1	164	0,1
Итого			376	12,9	13,2	54,9	410	9,93
Всего				47,9	51	175,8	1258	133,05

Шеф - повар

Холодкова С.А.