

Утверждаю

ГБОУ ЦРР-ДЕТСКИЙ САД № 48 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА

Руководитель учреждения

СПБ

Фарзалиева С.В./



МЕНЮ
18 июля 2024 г.
Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 30 | 3,27 | 4,14 | 7,07 | 62,62 | 0,00 |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 205 | 6,70 | 9,70 | 24,40 | 211,00 | 0,50 |
| | ТК№028 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | 0,50 |
| Итого | | | 415 | 12,77 | 16,24 | 44,17 | 357,62 | 1,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ТК№005 | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности) | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,63 | 70,63 | 0,38 |
| Итого | | | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,63 | 70,63 | 0,38 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ТК№015 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые) | 40 | 0,32 | 0,00 | 1,04 | 5,60 | 1,60 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокачанная, картофель ранний, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 200/10/5 | 5,60 | 8,30 | 10,30 | 126,00 | 5,10 |
| 2008 | 228 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый) | 80 | 14,55 | 0,50 | 0,00 | 163,35 | 0,59 |
| 2012 | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная) | 20 | 0,30 | 1,00 | 1,20 | 14,80 | 0,00 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель ранний, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 150 | 3,20 | 5,00 | 21,30 | 147,00 | 10,30 |
| | ТК№038 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая) | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | 1,10 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | 0,00 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | 0,00 |
| Итого | | | 743 | 27,29 | 15,60 | 63,26 | 596,15 | 18,69 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокачанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная) | 180 | 14,40 | 14,40 | 12,84 | 191,20 | 18,00 |
| | ТК№047 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота) | 180 | 0,12 | 0,12 | 21,70 | 88,20 | 0,70 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 |
| 2008 | 451 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухие, вода питьевая, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень)) | 75 | 3,50 | 9,00 | 36,30 | 201,00 | 5,60 |
| | ТК№020 | БАНАН СВЕЖИЙ (банан) | 99 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 4,02 |
| Итого | | | 549 | 20,52 | 24,14 | 98,24 | 607,40 | 28,32 |
| Всего | | | | 64,08 | 59,11 | 211,30 | 1 631,80 | 48,39 |

Повар *Рез*

Дякина Г.Н.