

ГБД

ГБДОУ д/с "Радуга "

МЕНО

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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	78	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4	5	28	173	0
	ТК№044	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	106	0
Итого			410	11	12,3	50,6	357	0
II Завтрак								
	ТК№042	МАНДАРИН	100	2,7	3	13	90	0
Итого			100	2,7	3	13	90	0
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,1	4,6	0,3	63	0
	ТК№049	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,4	5,8	12	109	0
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	185/10/5	2,1	5	9,1	90	0
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	4,8	2,5	9,3	79	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,8	2,8	26,8	140	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	10	42	0
	ТК№014	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№006	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53	0
Итого			725	19,8	21,6	88,4	627	0
Полдник								
	ТК№043	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	0
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	7	11	13	179	0
	ТК№050	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		15	61	0
	ТК№014	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	7,1	7	36,2	236	0
Итого			525	16,6	18,2	76,1	534	0
Всего				50,1	55,1	228,1	1608	0

Kary

Куш И.Е.