

Неделя: 1
День: 5

МЕНЮ
29 Ноября 2024г.

Сад (3-7 лет)

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	N рецеп- туры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша вязкая (гречневая) с маслом (крупа гречневая, молоко 3,2%, сахар, масло сливочное)	200	6	9,4	31	240	ТТК-№311
Чай с сахаром (Чай байховый, сахар)	180	0,09	0,03	8,19	22,5	ТК-№266
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-К№ПР сб./М.П. Магильно
Итого	420	9,25	9,83	58,51	356,02	
Второй завтрак						
Йогурт (Йогурт питьевой)	200	5,8	4,93	8	100	Т-К №386 М.П Магильно го 2017
Итого	200	5,8	4,93	8	100	
Обед						
Салат витаминный (Капуста белокочанная, яблоки, сахар, масло подсолнечное)	60	0,9	2,7	6,6	54	ТК-№22р№40
Щи из свежей капусты с картофелем (Картофель, морковь, капуста, лук репчатый, масло подсолнечное, сметана 3,2%)	250	1,68	5,41	8,15	87,74	ТК-№50№124
Картофельное пюре (Картофель молоко 3,2%, масло сливочное)	140	2,98	5,66	21,74	149,76	ТК-№216
Тефтели из печени с рисом (Печень говяжья, крупа рисовая, яйцо куриное)	80	6,64	8,56	8,32	137,6	ТК-№130
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	119,95	Т-К№ПР сб./М.П.
Компот из свежих плодов (Яблоки, сахар, кислота лимонная)	200	0,2	0,1	17,2	68	ТК-№17
Итого	780	14,7	22,97	82,01	596,05	
Полдник						
Пряники "Детские"	50	3,55	3,2	35	181	№311
Молоко кипяченое (Молоко, 32%)	200	5,6	6,4	9,4	117,6	ТК-№260
Итого	250	9,15	9,6	44,4	298,6	
Ужин						
Лепшеник с творогом (Лепша, творог, сахар, сметана, масло сливочное, сухари панировочные)	150	11,78	5,31	30,33	214,49	ТК-№132
Кисель из клюквы (Клюква, крахмал картофельный, сахар)	200	0,1	0	25,83	103,74	ТК-№246
Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,4	10,3	47	Т-К№338
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-К № ПР-сб/М.П Магильно го
Итого	490	15,45	6,11	85,78	458,75	
Всего		54,35	53,44	278,7	1809,41	

Составил

Шеф-повар
(должность)

(подпись)

Имельбаева В.Г.
(расшифровка подписи)