

Утверждаю



ГБДОУ Д/С 62
ЯНКОВСКАЯ В.М/

МЕНЮ

30 сентября 2022 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	40	2,4	4,1	10,3	98	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,2	10	26,8	209	0,8
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
Итого			420	11,8	16,9	50,7	384	1,3
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	128	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			128	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	3	1,5	47	1,96
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,7	5,4	12,5	122	6,4
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,5	12,1	13,4	272	12,02
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1	2	3	37	0
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180			5,8	23	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			751	19,6	23,5	59,7	618	20,38
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0,6	0,1	1,9	12	5
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	155	5,5	8,7	29,8	249	0,1
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,5	11,6	49,4	234	0
Итого			463	8,7	20,4	89,6	531	6,2
Всего				40,7	61,3	215,5	1604	30,88

Лавриненко В.А.



Утверждаю

ГБДОУ Д/С 62
ЯНКОВСКАЯ В.М.

МЕНЮ

29 сентября 2022 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	6,9	61	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	8	27	203	0,5
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,8	108	0,61
Итого			415	13	15,3	49,7	372	1,11
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	181	1	0,2	17,8	78	1,44
Итого			181	1	0,2	17,8	78	1,44
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,8	7,8	6,2	99	4,02
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,2	6,1	8,8	109	5,5
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	9,9	5,2	19,7	162	0,39
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,4	1,9	10,1	74	10,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			729	20,9	22	76,7	595	20,41
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,2	11,9	21,1	286	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	202	6,1	4,1	10	101	1,12
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	31	2,3	3	26	111	0
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	94	1,5	0,5	21	96	4,02
Итого			457	33,1	19,5	78,1	594	5,34
Всего				68	57	222,3	1639	28,3

Лавриненко В.А.

МЕНЮ

28 сентября 2022 г.

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,2	3,1	14,5	91	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3	41	2,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	15,7	21,4	3	152	0,2
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			415	21,2	29,6	33,2	368	2,9
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	148	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			148	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	52	0,4		1,3	7	2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,5	3,6	7,3	71	9,3
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,3	11,5	15,2	201	1,02
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,9	33	240	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			753	20,6	21,6	79,1	623	12,52
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16	13,9	14,1	250	20,4
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		16,9	65	2,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			521	21,7	17,1	53,8	462	23
Всего				64,1	68,8	181,6	1524	41,42

Лавриненко В.А.



Утверждаю

ГБДОУ Д/С 62
ЯНКОВСКАЯ В.М/

МЕНЮ

27 сентября 2022 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	3,6	7,4	10,7	74	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	3,2	2,8	13,6	77	0,5
Итого			415	11,9	18,3	52,2	356	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	178	0,9	0,2	18	77	3,6
Итого			178	0,9	0,2	18	77	3,6
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,5	0,1	1,9	12	5
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,2	5,2	6,6	118	6,8
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,3	21	22	355	18,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	22	93	72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			675	27,1	27,2	69,2	661	102,5
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	75	14,2	8,6	2,2	143	0,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	2,8	4,7	18	123	9,27
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,7	88	1,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,2	0,9	25,4	127	0,1
Итого			454	22,3	14,4	73,7	512	11,67
Всего				62,2	60,1	213,1	1606	118,77

Лавриненко В.А.



Утверждаю

ГБДОУ Д/С 62
ЯНКОВСКАЯ В.М.

МЕНЮ

26 сентября 2022 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,4	4,3	7,3	64	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,2	8,3	35	262	0,5
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
Итого			428	10,7	12,6	50,8	362	1,6
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	153	0,6	0,6	14,8	66	6
Итого			153	0,6	0,6	14,8	66	6
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	45	0,4		0,9	7	1
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5	7,7	11	179	3,2
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6	6,3	3,3	124	0,4
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	155	3,1	5	20,3	140	9,36
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	97	0,9
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			726	17,8	19,9	80	650	14,86
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,8	18,3	33,2	202	1,39
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5		3
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,6	2,4	30,4	150	0
Итого			455	34,6	22,9	77,7	403	4,39
Всего				63,7	56	223,3	1481	26,85

Лавриненко В.А.

Утверждаю


 ГБДОУ Д/С 62
 ЯНКОВСКАЯ В.М.

МЕНЮ

23 сентября 2022 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1,7	4,7	22,8	141	0,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	6,8	27,9	232	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
Итого			436	6,8	11,5	59,1	407	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	78	3,6
Итого			180	0,9	0,2	18,2	78	3,6
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,9	3,3	4,6	52	2,19
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,7	7,5	13,1	121	5,3
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	75	11,3	4,4	10,1	147	0,55
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4	3,4	19,4	122	0
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			728	25,6	19,7	92,4	647	8,74
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	0,3		1	6	1,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155	18	17	17,4	223	8,86
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180			6,3	25	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2	0,2	12,7	61	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,8	7,1	24,8	169	0
Итого			462	24,1	24,3	62,2	484	10,46
Всего				57,4	55,7	231,9	1616	23,4

Лавриненко В.А.

Утверждаю

ГБДОУ Д/С 62
ЛЯНКОВСКАЯ В.М/

МЕНЮ

22 сентября 2022 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,4	4,3	7,4	66	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,7	9,7	24,4	211	0,5
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			415	12,9	16,4	44,5	361	1
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	101	1,5	0,5	21	96	4,02
Итого			101	1,5	0,5	21	96	4,02
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	51	0,4		0,9	7	1
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,5	6,2	9,3	112	5,9
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	85	15,2	0,5		171	0,62
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,3	5,2	22,2	153	10,71
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			765	27	13,7	63	597	19,33
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,6	12,7	13,8	231	18,1
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,5	9	36,3	201	5,6
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			549	22	24,4	82,7	608	24,7
Всего				63,4	55	211,2	1662	49,05

Лавриненко В.А.

Утверждаю

ГБДОУ Д/С 62
/ЯНКОВСКАЯ В.М/

МЕНЮ

21 сентября 2022 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	7	10,1	70	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	8	27	203	0,5
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
Итого			415	12,6	17,8	50,7	350	1
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	177	0,9	0,2	17,9	76	3,5
Итого			177	0,9	0,2	17,9	76	3,5
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6	4,4	16	160	6,6
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	18,3	8	7,3	176	13,16
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	145	2,6	6,6	14,3	133	10,2
	ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			18	68	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2	0,2	12,7	61	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			730	31,2	20	82,5	671	31,96
Полдник								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,9	44	4
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	105	18,8	9,5	17,1	234	0,21
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,3	6,6	39	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	202	6,1	4,1	10	101	1,12
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,4	7	28,5	131	0
Итого			517	30,6	23,3	72,1	549	5,43
Всего				75,3	61,3	223,2	1646	41,89

Лавриненко В.А.

МЕНЮ

20 сентября 2022 г.

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	6,9	61	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,6	2,9	40	2,16
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	13,9	18,9	2,6	134	0,18
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,9	3,3	15,9	109	0,61
Итого			400	22,5	28,8	28,3	344	2,95
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	148	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			148	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	55	0,5	0,1	4,3	45	1,62
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	4,5	4	165	4,4
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,1	2,8	10,9	120	0,5
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,7	15,8	123	6,67
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		7	102	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			720	25,5	14,1	65,5	672	13,19
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	34	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	145	2,5	2	11,3	79	7,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	51	3,8	5	43,2	223	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	0,2
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			551	15,8	14,2	78,1	505	7,7
Всего				64,4	57,6	187,4	1592	26,84

МЕНЮ

19 сентября 2022 г.

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,2	3	15	92	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,2	8,3	35	226	0,5
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			415	11,2	13,7	62,7	402	1
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	147	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			147	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	52	0,4		1,3	7	2
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,6	4,5	20	147	3,1
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,2	15,6	7,7	156	0,19
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2	0,1	9	80	9,01
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105	1,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			714	17,9	21,3	84,2	612	15,4
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,1	12,2	9,9	101	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	155	3	2,6	20,6	104	9,66
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,8	7,2	25	104	0
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5	154	3
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			571	28,9	26,7	74,1	571	12,96
Всего				58,6	62,2	236,5	1656	32,36

Лавриненко В.А.