

Утверждаю

Заведующий Д/С

ГБДОУ № 39

/Лялина Л.В./

# МЕНЮ

13 ноября 2024 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2/3	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,33	2,65	14,63	86,89	3,24
2008	10/74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	50	1,52	2,73	3,03	40,91	2,22
2008	214/36	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	14,97	19,37	2,96	246,22	0,25
2008	323/31 (А)	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	4,29	4,68	45,37	240,78	0,00
2008	ТК№270 /5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2004	685/5 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	185	0,16	0,00	12,14	49,14	0,03
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>20,62</b>	<b>27,15</b>	<b>33,32</b>	<b>458,02</b>	<b>6,21</b>
<b>II Завтрак</b>								
2022	ТК № 24	ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>0,32</b>	<b>0,27</b>	<b>8,22</b>	<b>37,37</b>	<b>1,59</b>
<b>Обед</b>								
2022	ТК№26	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67/33	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,54	3,62	7,16	70,30	9,49
2008	84/33 (А)	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергии)	200	1,74	3,07	8,62	69,91	11,08
2012	277/55	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,01	11,19	14,75	194,83	0,99
2008	181/76	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2008	430/19	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>20,37</b>	<b>21,33</b>	<b>78,51</b>	<b>616,03</b>	<b>12,68</b>
<b>Полдник</b>								
2022	ТК№21	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	98	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2012	298/59	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,14	12,88	16,23	245,26	21,13
2008	436/9	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2004	685	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	185	0,16	0,00	12,14	49,14	0,03
<b>Итого</b>			<b>519</b>	<b>20,86</b>	<b>16,09</b>	<b>55,93</b>	<b>456,86</b>	<b>23,73</b>
<b>Всего</b>				<b>62,17</b>	<b>64,84</b>	<b>175,98</b>	<b>1 568,28</b>	<b>44,21</b>

повар

Прудникова О.П.