

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Л.В.Лялина/**МЕНЮ**
20 декабря 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		
Завтрак								
2012	2 / 3	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,90	2,80	21,10	90,70	2,40
2008	189 / 31	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50
2008	323 / 31 (А)	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	2,93	4,30	31,01	174,42	0,00
2012	392 / 6	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			431	7,00	9,60	57,40	356,70	2,90
II Завтрак								
2008	442 / 22	СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60
2004	685 / 6 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	200	0,19	0,00	12,99	52,72	0,04
Итого			180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60
Обед								
2012	33 / 29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0,75	2,73	3,76	42,86	1,79
2012	73 / 45	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,58	6,76	11,84	130,31	5,88
2008	89 / 45 (А)	РАССОЛЬНИК (аллергии)	200	4,34	5,95	11,65	118,03	5,88
2012	310 / 53	СУФЛЕ КУРИНОЕ	75	11,33	13,05	2,70	173,38	0,47
2008	272 / 65 (А)	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергии)	35	5,54	6,25	5,28	99,88	0,00
2012	205 / 58	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
2012	ТК№047 / 13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,70
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			714	24,36	27,01	82,92	673,55	8,84
Полдник								
2022	ТК№011 / 26	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276 / 66	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,15	16,17	16,56	211,97	8,43
2012	ТК№044 / 10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,30
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464 / 63	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,88	7,24	25,30	172,69	0,00
Итого			453	23,73	23,65	80,58	553,46	10,33
Всего				55,99	60,44	239,08	1 666,51	25,67

повар

Прудникова О.П.