



Заведующий
ГБДОУ № 39
Л.В.Лялина/

МЕНЮ

23 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|-----------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 1 / 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,34 | 4,22 | 7,21 | 63,86 | 0,00 |
| 2008 | 189 / 30 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7,06 | 8,13 | 34,30 | 257,15 | 0,49 |
| 2008 | 181 / 30 (А) | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) | 200 | 4,89 | 3,46 | 28,85 | 165,94 | 0,00 |
| 2012 | ТК№038 / 4 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | 1,10 |
| 2008 | 685 / 6 (А) | ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЕРГИКИ) | 185 | 0,16 | 0,00 | 12,14 | 49,14 | 0,03 |
| Итого | | | 423 | 10,52 | 12,35 | 50,03 | 357,01 | 1,59 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | ТК №010 / 23 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 146 | 0,60 | 0,60 | 14,89 | 66,68 | 6,03 |
| Итого | | | 146 | 0,60 | 0,60 | 14,89 | 66,68 | 6,03 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | ТК№017 / 27 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 48 | 0,38 | 0,00 | 0,88 | 6,50 | 1,00 |
| 2012 | 85/120 / 37 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/10 | 5,00 | 7,70 | 11,00 | 179,00 | 3,20 |
| 2012 | 85/120 / 37 (А) | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии) | 200/10/1 | 2,03 | 1,59 | 13,30 | 75,67 | 4,72 |
| 2012 | 268 / 46 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 75 | 5,67 | 5,95 | 3,07 | 116,25 | 0,37 |
| 2008 | 272 / 65 (А) | КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергии) | 35 | 5,80 | 6,53 | 5,52 | 104,42 | 0,00 |
| 2012 | 322 / 54 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 3,00 | 4,80 | 19,50 | 134,30 | 9,00 |
| 2008 | 333 / 75 (А) | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) | 150 | 2,91 | 3,49 | 23,69 | 138,04 | 11,98 |
| 2012 | ТК№039 / 17 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,12 | 0,12 | 23,60 | 96,84 | 0,90 |
| 2022 | ТК №003 / 19 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | 0,00 |
| 2022 | ТК №004 / 20 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 21 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | 0,00 |
| Итого | | | 719 | 17,37 | 19,37 | 78,95 | 636,29 | 14,47 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 304 / 62 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 22,09 | 23,82 | 32,64 | 433,03 | 1,52 |
| 2012 | 323 / 31 (А) | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) | 200 | 4,61 | 4,54 | 48,66 | 253,88 | 0,00 |
| 2012 | ТК№022 / 8 | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 5,54 | 2,03 | 3,51 | 153,90 | 3,00 |
| 2004 | 685 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) | 185 | 0,16 | 0,00 | 12,14 | 49,14 | 0,03 |
| 2008 | 479 / 61 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 60 | 5,42 | 2,51 | 22,82 | 135,96 | 0,05 |
| 2022 | ТК №003 / 19 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | 0,00 |
| Итого | | | 465 | 34,75 | 28,56 | 69,57 | 773,89 | 4,57 |
| Всего | | | | 63,24 | 60,88 | 213,44 | 1 833,87 | 26,66 |

повар _____

Прудникова О.П.