

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 39

/Л.В.Лялина/

МЕНЮ

27 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	3/2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,51	4,16	12,19	104,90	0,08
2008	190/33	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
2008	323/33 (А)	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	7,26	5,78	44,39	258,56	0,00
2012	ТК№-5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2004	685 /6 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,08	0,00	11,97	48,18	0,02
Итого			420	13,91	16,96	52,59	390,90	1,38
II Завтрак								
2022	ТК № 21	ГРУША СВЕЖАЯ	114	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			114	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33/29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,78	2,84	1,47	44,69	1,86
2012	84/40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,32	4,86	10,16	106,37	5,27
2008	92 /40 (А)	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	1,85	2,53	13,35	84,36	6,83
2012	291/48	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	165	18,23	20,42	18,06	328,76	9,10
2008	333/75 (А)	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	110	2,11	4,50	17,27	118,19	8,74
2012	354/70	СОУС СМЕТАННЫЙ	55	1,06	2,12	3,18	39,54	0,00
2012	ТК№044 /10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			722	29,33	31,19	63,37	738,36	16,53
Полдник								
2022	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	140	4,98	7,90	27,17	227,48	0,09
2008	331 (А)	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	155	5,78	4,75	37,06	214,33	0,00
2012	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2008	685 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,08	0,00	11,97	48,18	0,02
2012	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	6,71	4,80	27,88	181,71	0,03
Итого			448	12,41	12,80	65,47	457,19	6,22
Всего				56,25	61,45	196,93	1 656,95	27,13

повар

Прудникова О.П.