

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 39

Л.В.Лялина/

# МЕНЮ

14 января 2025 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3/2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,33	4,08	11,01	98,81	0,08
2012	189/31	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,76	6,52	28,70	193,32	0,54
2008	323 /31 (А)	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	200	4,79	8,25	50,67	296,07	0,00
2012	ТК№5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2004	685/5 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	205	0,12	0,00	13,60	54,86	0,02
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,29</b>	<b>13,40</b>	<b>53,31</b>	<b>369,13</b>	<b>1,12</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442/22	СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	179	0,90	0,18	18,13	82,56	3,59
2004	685/5 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	205	0,12	0,00	13,60	54,86	0,02
<b>Итого</b>			<b>179</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,13</b>	<b>82,56</b>	<b>3,59</b>
<b>Обед</b>								
2022	ТК№28	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82/38	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,80	4,95	16,63	130,50	6,48
2008	38 (А)	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	2,05	2,15	15,92	91,53	7,81
2012	294/47	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180	17,60	19,15	20,06	323,70	17,05
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,59	6,13	37,90	221,13	0,00
2008	272/65 (А)	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	40	6,36	7,17	6,06	114,64	0,00
2008	441/76	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>658</b>	<b>26,00</b>	<b>25,19</b>	<b>77,29</b>	<b>642,60</b>	<b>100,53</b>
<b>Полдник</b>								
2008	230/63	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,05	0,45	0,29	140,07	0,87
2008	27/65 (А)	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	40	6,36	7,17	6,06	114,64	0,00
2008	335/64	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	9,00
2008	333/75 (А)	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,52	5,35	20,58	140,85	10,42
2008	ТК№396 /16	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
2008	477/62	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,47	0,94	26,94	135,20	0,10
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>16,34</b>	<b>6,23</b>	<b>72,85</b>	<b>513,87</b>	<b>11,37</b>
<b>Всего</b>				<b>55,53</b>	<b>45,00</b>	<b>221,58</b>	<b>1 608,16</b>	<b>116,61</b>

повар

Прудникова О.П.