

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ № 39  
/Л.В.Лялина/



# МЕНЮ

16 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,47	4,39	7,49	66,34	0,00
2008	189/32	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
2008	323/76 (А)	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	200	9,78	8,95	44,31	296,56	0,00
2008	ТК№433 /14	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2004	685/6 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	190	0,19	0,00	12,35	50,14	0,04
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>13,27</b>	<b>15,59</b>	<b>50,09</b>	<b>376,34</b>	<b>1,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442/22	СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	176	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
2004	685/6 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	190	0,19	0,00	12,35	50,14	0,04
<b>Итого</b>			<b>176</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>								
2008	43/46	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	55	0,86	8,21	6,48	103,68	4,21
2012	269/78	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	85	10,50	5,51	20,90	171,60	0,42
2008	272 /65 (А)	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	45	6,74	7,60	6,42	121,45	0,00
2012	57/44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,51	6,48	9,12	115,43	5,93
2012	57/44 (А)	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	200/10/5	1,36	3,18	8,96	70,40	5,93
2008	129/55	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,53	2,02	9,90	67,67	5,96
2008	333/75 (А)	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	151	2,93	5,43	23,91	156,53	12,10
2012	392/6	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>21,98</b>	<b>23,17</b>	<b>78,30</b>	<b>609,38</b>	<b>16,52</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,24	11,95	21,14	286,13	0,20
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
2004	685 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	190	0,19	0,00	12,35	50,14	0,04
2022	006	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	105	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2022	002	ГРУША (аллергики)	90	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50
2022	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>32,32</b>	<b>19,15</b>	<b>64,44</b>	<b>534,03</b>	<b>16,50</b>
<b>Всего</b>				<b>68,53</b>	<b>58,15</b>	<b>210,63</b>	<b>1 597,75</b>	<b>35,56</b>

повар \_\_\_\_\_

Прудникова О.П.