

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 39

/Л.В.Лялина/

МЕНЮ

31 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3/2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,58	4,17	12,79	107,72	0,08
2008	190/33	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
2012	ТК№-5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
Итого			420	13,98	16,97	53,19	393,72	1,38
II Завтрак								
2022	ТК № 21	ГРУША СВЕЖАЯ	113	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			113	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33/29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0,73	2,64	1,37	41,50	1,73
2012	84/40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,64	5,01	12,31	117,51	6,36
2012	291/48	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	185	19,15	19,36	23,02	342,87	11,61
2012	354/70	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,99	1,98	2,97	36,93	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	29	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			734	30,45	29,94	70,17	757,81	20,00
Полдник								
2022	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	48	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	145	5,19	8,23	28,32	237,16	0,10
2012	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2012	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	7,40	4,15	32,14	195,87	0,03
Итого			451	13,31	12,48	70,88	481,03	6,23
Всего				58,34	59,89	209,74	1 703,06	30,61

повар

Прудникова О.П.