

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Л.В.Лялина/



МЕНЮ
5 февраля 2025 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	1 / 1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,21	4,06	6,93	61,38	0,00
2012	10 / 74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	50	1,49	2,67	2,97	40,10	2,18
2008	214 / 36	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,32	19,53	2,70	138,57	0,19
2008	323 / 76 (А)	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	9,78	6,05	44,31	270,40	0,00
2012	ТК№043 / 14	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,76	3,17	15,44	105,93	0,59
2008	685 / 6 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	240	0,07	0,00	16,03	64,35	0,02
Итого			400	22,78	29,43	28,04	345,98	2,96
II Завтрак								
2022	ТК № 24	ГРУША СВЕЖАЯ	96	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			96	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40 / 79	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,98	41,71	1,52
2012	76 / 43	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
2008	91 / 43 (А)	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (аллергики)	200	2,03	3,53	14,36	98,27	6,10
2012	305 / 51	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	65	11,06	14,87	10,75	220,98	0,45
2008	272 / 65 (А)	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	40	6,30	7,10	6,00	113,50	0,00
2012	324 / 57	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,38	5,54	15,44	120,58	6,53
2008	333 / 75 (А)	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,93	4,07	23,91	144,32	12,10
2008	ТК№401 / 11	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
2022	ТК № 19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	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			708	23,35	25,91	64,67	767,27	12,90
Полдник								
2008	213 / 72	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	37	4,56	4,19	0,28	56,64	0,00
2008	129 / 55	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	2,27	2,06	10,09	90,64	6,08
2008	333 / 75 (А)	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,93	4,07	23,91	144,32	12,10
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2012	392 / 7	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,13	0,05	11,45	44,73	0,21
2022	ТК№71	ПЕЧЕНЬЕ	38	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2022	ТК№21	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			548	15,26	14,00	80,12	522,51	6,59
Всего				61,99	69,84	188,33	1 706,26	25,45

повар

Прудникова О.П.