

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Л.В.Лялина/**МЕНЮ**
11 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	3/2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,96	3,68	10,46	91,49	0,07
2012	189/31	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,69	6,89	28,27	194,54	0,52
2008	323 /31 (А)	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	200	4,83	7,66	51,11	292,78	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 (аллергии)	190	0,13	0,00	12,53	50,62	0,03
Итого			415	11,85	13,37	52,33	363,03	1,09
II Завтрак								
2008	442/22	СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	178	0,89	0,18	18,01	82,02	3,57
2004	685/5 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	190	0,13	0,00	12,53	50,62	0,03
Итого			178	0,89	0,18	18,01	82,02	3,57
Обед								
2022	ТК№28	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	51	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	4,44	4,48	16,03	122,57	6,71
2008	38 (А)	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	200	2,01	2,46	15,67	93,26	7,71
2012	294/47	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	165	16,05	17,46	18,29	295,24	15,55
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	3,61	5,54	38,19	217,20	0,00
2008	272/65 (А)	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергии)	40	6,30	7,10	6,00	113,50	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	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			641	24,09	23,03	74,92	606,21	99,26
Полдник								
2008	230/63	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	65	7,72	0,43	0,28	134,29	0,84
2008	27/65 (А)	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергии)	40	6,30	7,10	6,00	113,50	0,00
2008	335/64	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	9,00
2008	333/75 (А)	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	130	2,50	4,96	20,36	136,31	10,30
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	4,13	0,86	24,86	124,80	0,10
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			439	15,67	6,13	70,76	497,69	11,34
Всего				52,50	42,71	216,02	1 548,95	115,26

повар

Прудникова О.П.