

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ № 39  
/Л.В.Лялина/**МЕНЮ**  
12 февраля 2025 г.**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ 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	2/3	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,26	2,82	16,06	93,42	4,37
2008	10/74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	50	1,53	2,75	3,06	41,31	2,24
2008	214/36	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	16,29	21,66	2,98	272,19	0,24
2008	323/31 (А)	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,90	5,40	41,21	229,01	0,00
2008	ТК№270 /5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2004	685/5 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	250	0,16	0,00	16,40	66,16	0,03
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>21,88</b>	<b>29,63</b>	<b>34,80</b>	<b>490,92</b>	<b>7,35</b>
<b>II Завтрак</b>								
2022	ТК № 24	ГРУША СВЕЖАЯ	85	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
<b>Итого</b>			<b>85</b>	<b>0,32</b>	<b>0,27</b>	<b>8,22</b>	<b>37,37</b>	<b>1,59</b>
<b>Обед</b>								
2022	ТК№26	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67/33	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,43	4,02	7,00	72,50	9,00
2008	84/33 (А)	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	200	1,77	3,23	8,76	72,06	11,13
2012	277/55	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65/70	8,46	10,51	13,86	183,02	0,93
2008	181/76	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2008	430/19	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>745</b>	<b>19,71</b>	<b>21,05</b>	<b>77,46</b>	<b>606,42</b>	<b>12,13</b>
<b>Полдник</b>								
2022	ТК№21	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	101	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2012	298/59	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	14,84	12,84	14,81	237,67	20,21
2008	436/9	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2004	685	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	250	0,16	0,00	16,40	66,16	0,03
<b>Итого</b>			<b>516</b>	<b>20,56</b>	<b>16,05</b>	<b>54,51</b>	<b>449,27</b>	<b>22,81</b>
<b>Всего</b>				<b>62,47</b>	<b>67,00</b>	<b>174,99</b>	<b>1 583,98</b>	<b>43,88</b>

повар

Прудникова О.П.