

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Л.В.Лялина/**МЕНЮ**
21 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	2 / 3	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,67	2,46	18,57	79,82	2,11
2008	189 / 31	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50
2008	323 / 31 (А)	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,76	4,22	39,77	212,09	0,00
2012	392 / 6	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			426	6,77	9,26	54,87	345,82	2,61
II Завтрак								
2008	442 / 22	СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	184	0,92	0,18	18,61	84,74	3,68
2004	685 / 6 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	160	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			184	0,92	0,18	18,61	84,74	3,68
Обед								
2012	33 / 29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0,73	2,64	3,64	41,50	1,73
2012	73 / 45	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,57	6,39	11,65	124,69	5,83
2008	89 / 45 (А)	РАССОЛЬНИК (аллергики)	200	4,32	5,46	11,59	113,46	5,86
2012	310 / 53	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,09	12,57	2,57	167,79	0,45
2008	272 / 65 (А)	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	35	5,86	6,60	5,58	105,56	0,00
2012	205 / 58	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	3,68	3,13	17,85	112,06	0,00
2012	ТК№047 / 13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,70
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			701	23,77	25,80	80,93	651,24	8,71
Полдник								
2022	ТК№011 / 26	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276 / 66	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,33	16,34	16,73	214,14	8,51
2012	ТК№044 / 10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,30
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464 / 63	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,88	7,24	25,30	172,69	0,00
Итого			455	23,91	23,82	80,75	555,63	10,41
Всего				55,37	59,06	235,16	1 637,43	25,41

повар

Прудникова О.П.