

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 39
Л.В.Лялина/**МЕНЮ**
11 марта 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		
Завтрак								
2012	3/2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,14	3,91	10,49	94,51	0,08
2012	189/31	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,65	6,89	26,63	187,88	0,52
2008	323 /31 (А)	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	200	4,61	8,22	48,66	287,02	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 (аллергики)	155	0,13	0,00	9,95	40,30	0,03
Итого			415	11,99	13,60	50,72	359,39	1,10
II Завтрак								
2008	442/22	СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	176	0,88	0,18	17,82	81,18	3,53
2004	685/5 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	155	0,13	0,00	9,95	40,30	0,03
Итого			176	0,88	0,18	17,82	81,18	3,53
Обед								
2022	ТК№28	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	48	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	4,63	4,74	16,31	126,66	6,73
2008	38 (А)	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	2,02	2,47	15,70	93,38	7,70
2012	294/47	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	175	16,83	18,30	19,17	309,47	16,30
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,45	5,91	36,46	212,92	0,00
2008	272/65 (А)	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	35	5,36	6,04	5,10	96,48	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	15	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			649	25,06	24,13	76,08	624,53	100,03
Полдник								
2008	230/63	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	65	7,80	0,43	0,28	135,74	0,85
2008	27/65 (А)	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	35	5,36	6,04	5,10	96,48	0,00
2008	335/64	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,67	4,55	17,33	118,21	8,91
2008	333/75 (А)	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,50	5,35	20,36	139,80	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	4,30	0,90	25,90	130,00	0,10
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			440	15,89	6,12	71,63	503,15	11,26
Всего				53,82	44,03	216,25	1 568,25	115,92

повар

Прудникова О.П.