

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ № 39  
/Л.В.Лялина/

# МЕНЮ

14 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3/2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,77	4,42	12,73	110,53	0,09
2008	190/33	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
2008	323/33 (А)	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	7,67	6,07	46,99	273,27	0,00
2012	ТК№-5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2004	685 /6 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	190	0,08	0,00	12,55	50,50	0,02
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>14,17</b>	<b>17,22</b>	<b>53,13</b>	<b>396,53</b>	<b>1,39</b>
<b>II Завтрак</b>								
2022	ТК № 21	ГРУША СВЕЖАЯ	99	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>99</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33/29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,77	2,78	1,44	43,78	1,82
2012	84/40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	205/20	5,61	4,94	12,80	118,62	6,61
2008	92 /40 (А)	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	2,31	2,31	16,97	98,62	8,68
2012	291/48	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	190	18,81	19,89	23,90	349,76	12,05
2008	333/75 (А)	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	145	2,85	4,84	23,24	148,16	11,76
2012	354/70	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00
2012	ТК№044 /10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	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
<b>Итого</b>			<b>745</b>	<b>30,13</b>	<b>30,56</b>	<b>71,64</b>	<b>768,46</b>	<b>20,78</b>
<b>Полдник</b>								
2022	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	51	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	8,40	28,90	242,00	0,10
2008	331 (А)	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	155	5,64	4,94	36,10	211,48	0,00
2012	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2008	685 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	190	0,08	0,00	12,55	50,50	0,02
2012	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,16	5,24	29,29	197,58	0,04
<b>Итого</b>			<b>464</b>	<b>14,18</b>	<b>13,74</b>	<b>68,61</b>	<b>487,58</b>	<b>6,24</b>
<b>Всего</b>				<b>59,08</b>	<b>62,02</b>	<b>208,88</b>	<b>1 723,07</b>	<b>31,41</b>

повар \_\_\_\_\_

Прудникова О.П.