

Утверждаю


Заведующий
ГБДОУ № 39
Д.В.Лялина/**МЕНЮ**
17 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	2/3	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,48	2,23	16,75	72,08	1,91
2008	189/33	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
2008	323/33 (A)	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (АЛЛЕРГИКИ)	150	5,20	7,81	31,83	218,41	0,00
2012	TKN№028 /5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2008	685/6 (A)	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	215	0,51	0,00	13,03	54,14	0,11
Итого			415	11,48	12,93	64,45	382,48	2,91
II Завтрак								
2008	442/22	СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	175	0,88	0,18	17,72	80,70	3,51
2008	685/6 (A)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	215	0,51	0,00	13,03	54,14	0,11
Итого			175	0,88	0,18	17,72	80,70	3,51
Обед								
2022	TKN№26	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81/41	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10
2012	263/49	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,42	15,94	7,82	159,69	0,20
2008	272/65 (A)	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергии)	40	6,49	7,31	6,18	116,91	0,00
2008	338/69	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	2,08	0,11	9,61	85,01	9,61
2008	333/75 (A)	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (АЛЛЕРГИКИ)	150	2,85	7,16	23,24	169,09	11,76
2012	TKN№042 /13	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	175	0,12	0,12	22,02	102,24	1,07
2022	TK №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2022	TK №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			712	18,20	21,62	84,25	617,94	15,98
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,38	12,47	10,10	102,96	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	145	2,84	2,45	19,21	97,31	9,02
2012	TKN№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	333 (A)	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	145	2,88	4,61	23,28	146,40	11,76
2008	685 (A)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	215	0,51	0,00	13,03	54,14	0,11
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	45	3,46	6,46	22,57	93,73	0,00
2022	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	112	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2022	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			567	23,18	24,08	66,98	401,50	9,32
Всего				53,74	58,81	233,40	1 482,62	31,72

повар


 Прудникова О.П.