

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Л.В.Лялина/**МЕНЮ**
23 апреля 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	1,25	2,74	15,84	91,94	4,24
2008	10/74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	50	1,47	2,65	2,94	39,69	2,16
2008	214/36	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	13,37	18,92	2,58	234,28	0,21
2008	323/31 (А)	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,86	5,40	40,77	227,07	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)	165	0,16	0,00	10,59	42,94	0,03
Итого			380	18,89	26,71	34,06	449,91	7,11
II Завтрак								
2022	ТК № 24	ГРУША СВЕЖАЯ	83	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Итого			83	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Обед								
2022	ТК№26	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	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	1,37	3,98	6,35	69,36	8,54
2008	84/33 (А)	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	200	1,71	3,22	8,11	69,05	10,78
2012	277/55	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	8,92	11,07	14,60	192,86	0,98
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
Итого			749	20,11	21,57	77,55	613,12	11,72
Полдник								
2022	ТК№21	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	99	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2012	298/59	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	15,20	13,13	14,73	241,27	20,01
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)	165	0,16	0,00	10,59	42,94	0,03
Итого			514	20,92	16,34	54,43	452,87	22,61
Всего			60,24	64,89	174,26	1 553,27	43,03	

повар

Прудникова О.П.