

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Л.В.Лялина/**МЕНЮ**
4 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	65	3,19	4,70	35,45	152,38	4,03
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	3,07	4,51	32,45	182,63	0,00
2012	392 / 6	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			456	8,29	11,50	71,75	418,38	4,53
II Завтрак								
2008	442 / 22	СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	175	0,88	0,18	17,72	80,70	3,51
2004	685 / 6 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	170	0,26	0,00	10,54	43,20	0,05
Итого			175	0,88	0,18	17,72	80,70	3,51
Обед								
2012	33 / 29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0,75	2,73	3,76	42,86	1,79
2012	73 / 45	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,32	6,33	11,71	123,46	5,79
2008	89 / 45 (А)	РАССОЛЬНИК (аллергики)	200	3,99	5,20	11,59	109,65	5,77
2012	310 / 53	СУФЛЕ КУРИНОЕ	75	11,57	12,98	2,64	173,47	0,46
2008	272 / 65 (А)	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	45	7,12	8,02	6,78	128,26	0,00
2012	205 / 58	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	135	3,64	3,09	17,65	110,84	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	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	65	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			739	23,98	26,20	80,98	655,83	8,74
Полдник								
2022	ТК№011 / 26	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276 / 66	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	145	16,80	15,84	16,22	207,65	8,26
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	28	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464 / 63	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	55	4,03	7,53	26,29	179,46	0,00
Итого			456	23,53	23,61	81,23	555,91	10,16
Всего				56,68	61,49	251,68	1 710,82	26,94

повар

Прудникова О.П.