

Утверждаю

Заведующий Д/С

ГБДОУ № 39

/Лялина Л.В./

МЕНЮ

13 ноября 2024 г.

Если 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2 / 3	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,33	2,65	14,75	87,37	3,31
2012	10 / 74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	30	0,91	1,62	1,82	24,54	1,41
2008	214 / 36	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11,15	15,14	2,10	107,89	0,18
2008	ТК№27 0 / 5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,78	2,39	12,65	83,66	0,50
Итого			350	16,17	21,80	31,32	303,46	5,40
II Завтрак								
2022	ТК№24	ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Итого			95	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Обед								
2022	ТК№26	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	38	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67 / 39	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,19	5,71	6,72	97,89	8,90
2012	277 / 55	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	14,95	15,15	3,47	132,66	0,59
2008	181 / 76	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2008	430 / 7	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			588	26,32	25,80	51,22	469,15	11,19
Полдник								
2022	ТК№00 5 / 21	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	98	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2012	298 / 59	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	11,28	10,79	12,18	194,00	15,88
2008	467 / 64	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	55	4,07	6,67	27,12	169,84	0,00
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	ТК№43 6 / 9	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
Итого			468	19,25	20,09	64,30	505,34	18,08
Всего				62,06	67,96	155,06	1 315,32	36,26

повар _____

Прудникова О.П.