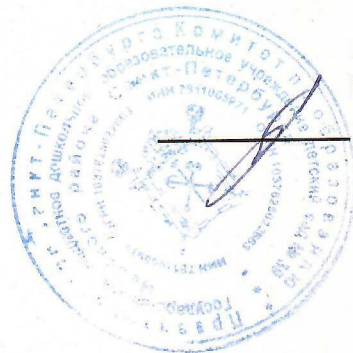


Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Л.В.Лялина/



МЕНЮ
20 декабря 2024 г.

Если 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1 / 1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,55	9,12	10,36	129,79	0,00
2008	189 / 31	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,10	0,40
2012	ТК№03 5 / 6	ЧАЙ С САХАРОМ	150/6	0,09	0,00	5,43	22,11	0,02
Итого			341	5,44	15,22	36,69	306,00	0,42
II Завтрак								
2008	442 / 22	СОК ЯБЛОЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	154	0,77	0,00	19,54	84,62	6,15
Итого			154	0,77	0,00	19,54	84,62	6,15
Обед								
2012	33 / 29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,57	2,19	3,04	34,68	0,10
2012	73 / 45	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	5,93	9,17	110,75	4,48
2012	310 / 53	СУФЛЕ КУРИНОЕ	65	9,60	12,84	2,30	162,92	0,39
2012	205 / 58	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,23	2,73	15,66	98,37	0,00
2012	ТК№03 6 / 13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,70	51,70	0,00
2022	ТК№20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			579	20,50	24,49	66,67	571,22	5,57
Полдник								
	ТК№26	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276 / 66	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	13,72	12,94	13,23	141,12	6,76
2012	ТК№03 1 / 10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	20,80	85,00	0,00
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	464 / 63	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,91	7,31	25,54	168,92	0,00
Итого			379	19,23	20,37	66,97	431,64	8,36
Всего				45,94	60,08	189,87	1 393,48	20,50

повар _____

Прудникова О.П.