

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 39

Л.В.Лялина/

МЕНЮ

7 марта 2025 г.

Сад 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	2 / 3	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,67	2,46	18,57	79,82	2,11
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 (аллергии)	150	3,87	4,43	40,91	219,00	0,00
2012	392 / 6	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			426	6,77	9,26	54,87	345,82	2,61
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 (аллергии)	160	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			175	0,88	0,18	17,72	80,70	3,51
Обед								
2012	33 / 29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,65	2,35	3,24	36,94	1,54
2012	73 / 45	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,61	6,48	11,55	125,30	5,79
2008	89 / 45 (А)	РАССОЛЬНИК (аллергии)	200	4,31	6,10	11,49	118,77	5,81
2012	310 / 53	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,52	12,44	2,58	164,21	0,44
2008	272 / 65 (А)	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергии)	35	5,86	6,60	5,58	105,56	0,00
2012	205 / 58	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	3,84	3,26	18,62	116,93	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	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			700	23,32	25,60	81,21	648,58	8,47
Полдник								
2022	ТК№011 / 26	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	46	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276 / 66	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,33	16,34	16,73	214,14	8,51
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	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464 / 63	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,95	7,38	25,79	176,07	0,00
Итого			456	23,98	23,96	81,24	559,01	10,41
Всего				54,95	59,00	235,04	1 634,11	25,00

повар

Прудникова О.П.