

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Л.В.Лялина/**МЕНЮ**
23 мая 2025 г.**Сад 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3/2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,56	4,23	12,19	105,76	0,08
2008	190/33	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
2008	323/33 (А)	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	11,53	8,72	70,61	407,11	0,00
2012	ТК№-5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2004	685 /6 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,04	0,00	12,09	48,49	0,01
Итого			420	13,96	17,03	52,59	391,76	1,38
II Завтрак								
2022	ТК № 21	ГРУША СВЕЖАЯ	93	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			93	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33/29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,93	3,38	1,75	53,15	2,21
2012	84/40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	6,07	5,97	12,57	128,80	6,50
2008	92 /40 (А)	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	200	2,25	2,30	16,53	96,48	8,46
2012	291/48	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	195	20,68	22,13	23,35	375,41	11,79
2008	333/75 (А)	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	140	2,75	6,55	22,36	159,68	11,31
2012	354/70	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,96	1,92	2,88	35,82	0,00
2012	ТК№044 /10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	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			748	32,58	34,35	71,05	812,18	20,80
Полдник								
2022	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	130	4,77	7,57	26,03	217,97	0,09
2008	331 (А)	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергии)	160	5,80	6,69	37,20	232,42	0,00
2012	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2008	685 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,04	0,00	12,09	48,49	0,01
2012	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	5,60	4,30	21,05	145,70	0,03
Итого			422	11,09	11,97	57,50	411,67	6,22
Всего				58,23	63,85	196,64	1 686,11	31,40

повар _____

Прудникова О.П.