

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

# МЕНЮ

23 декабря 2024 г.

## Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,43	2,14	16,12	69,36	1,84
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергии)	200/5	4,49	5,06	32,20	192,21	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	12,52	50,79	0,04
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,43</b>	<b>12,84</b>	<b>63,82</b>	<b>379,76</b>	<b>2,84</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	175	0,87	0,17	17,63	80,32	3,49
<b>Итого</b>			<b>175</b>	<b>0,87</b>	<b>0,17</b>	<b>17,63</b>	<b>80,32</b>	<b>3,49</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	41	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,69	4,32	19,35	135,32	2,61
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	7,57	14,33	7,03	143,56	0,18
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергии)	60/40	16,76	14,10	2,71	204,36	0,22
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,60	0,17	7,29	37,58	7,87
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергии)	115	1,62	0,18	7,31	37,76	7,92
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	175	0,12	0,12	22,25	103,29	1,08
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (аллергии)	30	1,66	0,25	10,54	50,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>666</b>	<b>17,96</b>	<b>19,89</b>	<b>80,72</b>	<b>543,75</b>	<b>13,74</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	60	11,00	11,09	8,98	91,52	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	135	2,65	3,17	17,44	109,49	8,18
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (аллергии)	130	2,08	0,39	16,28	77,38	7,96
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,90	3,38	27,50	155,69	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (аллергии)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергии)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
к/к	к/к	Вода питьевая (аллергии)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>27,59</b>	<b>22,37</b>	<b>72,53</b>	<b>618,10</b>	<b>11,48</b>
<b>Всего</b>				<b>57,85</b>	<b>55,27</b>	<b>234,70</b>	<b>1 621,93</b>	<b>31,55</b>