

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №79
/Румянцева А.Г./**МЕНЮ**
7 апреля 2025 г.**Сад 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	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	1,93	14,54	62,56	1,66
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики)	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 (аллергики)	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04
Итого			415	11,29	12,63	62,24	372,96	2,66
II Завтрак								
2008	442	СОК	176	0,88	0,18	17,82	81,18	3,53
Итого			176	0,88	0,18	17,82	81,18	3,53
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	59	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,09	4,67	20,80	145,82	3,04
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,67	16,42	8,06	164,53	0,20
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,74	3,01	11,37	83,99	8,60
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,47	104,35	1,09
	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
Итого			709	20,60	25,17	87,50	622,69	14,93
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,88	12,98	10,51	107,12	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,94	3,27	19,38	119,29	9,05
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,13	3,69	28,44	163,35	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	118	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			583	29,99	24,67	76,94	651,16	12,35
Всего				62,76	62,65	244,50	1 727,99	33,47