

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

# МЕНЮ

14 апреля 2025 г.

Сад 12 часов



| Сборник рецептур  | № 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              | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 30         | 3,34              | 4,22         | 7,21          | 63,86                         | 0,00           |
| 2008              | 189           | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                            | 205        | 7,20              | 8,30         | 35,00         | 262,40                        | 0,50           |
| 2008              | 189           | КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)             | 200/5      | 4,46              | 0,50         | 29,58         | 140,55                        | 0,00           |
|                   | ТК№038        | ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/6/7    | 0,12              | 0,00         | 8,52          | 36,00                         | 1,10           |
|                   | ТК№038        | ЧАЙ (аллергики)   | 180/6/7    | 0,10              | 0,00         | 5,04          | 20,55                         | 0,02           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>428</b> | <b>10,66</b>      | <b>12,52</b> | <b>50,73</b>  | <b>362,26</b>                 | <b>1,60</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | ТК №010       | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 163        | 0,60              | 0,60         | 14,80         | 66,30                         | 6,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>163</b> | <b>0,60</b>       | <b>0,60</b>  | <b>14,80</b>  | <b>66,30</b>                  | <b>6,00</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | ТК№017        | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ   | 62         | 0,38              | 0,00         | 0,88          | 6,50                          | 1,00           |
| 2012              | 85            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/10  | 4,27              | 4,71         | 7,58          | 89,77                         | 3,05           |
| 2012              | 268           | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ   | 85         | 12,88             | 12,22        | 3,81          | 176,49                        | 0,41           |
| 2012              | 277           | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)                       | 70/40      | 21,90             | 22,33        | 4,44          | 305,73                        | 0,50           |
| 2012              | 322           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ                              | 155        | 3,14              | 5,24         | 19,76         | 139,50                        | 9,08           |
|                   | ТК№039        | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ  | 180        | 0,12              | 0,12         | 23,60         | 96,84                         | 0,90           |
|                   | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 25         | 1,70              | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00           |
|                   | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 20         | 1,50              | 0,60         | 10,30         | 52,40                         | 0,00           |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (аллергики)                          | 20         | 1,34              | 0,20         | 8,51          | 41,00                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>747</b> | <b>23,99</b>      | <b>23,09</b> | <b>76,53</b>  | <b>612,50</b>                 | <b>14,44</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 304           | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ   | 195        | 21,59             | 27,98        | 34,09         | 474,66                        | 0,69           |
|                   | 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 №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 25         | 1,70              | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00           |
| 2008              | 479           | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                       | 60         | 5,43              | 3,10         | 17,34         | 119,48                        | 0,07           |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ (аллергики)                                       | 30         | 2,25              | 2,94         | 22,32         | 125,10                        | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>460</b> | <b>34,26</b>      | <b>33,31</b> | <b>65,54</b>  | <b>799,04</b>                 | <b>3,76</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>69,51</b>      | <b>69,52</b> | <b>207,60</b> | <b>1 840,10</b>               | <b>25,80</b>   |