Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №79
_____ /Румянцева А.Г./

МЕНЮ

18 апреля 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,20	4,95	12,90	117,82	0,10
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики)	14	3,16	4,02	0,00	49,64	0,10
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") БЕЗ САХАРА (аллергики)	200	6,20	8,13	21,27	183,91	0,81
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (аллергики)	200	1,80	0,36	20,46	92,24	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА (аллергики)	180	2,79	2,35	4,64	51,44	0,51
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
Итого			**420**	**14,60**	**17,75**	**53,30**	**403,82**	**1,40**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	123	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			**123**	**0,60**	**0,50**	**15,50**	**70,50**	**3,00**
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,51	2,75	3,02	38,76	1,42
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,89	4,78	11,45	108,81	5,87
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	190	17,68	18,46	26,80	343,80	11,92
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	45	0,93	1,86	2,79	34,69	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ БЕЗ САХАРА (аллергики)	180	0,96	0,06	9,42	42,86	0,30
	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 (аллергики)	25	1,66	0,25	10,54	50,80	0,00
Итого			**725**	**27,95**	**28,80**	**74,56**	**745,06**	**19,51**
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	46	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (аллергики)		0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,53	7,78	28,79	215,56	0,13
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	6,05	6,04	27,41	188,00	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА (аллергики)	180/6/7	0,08	0,01	0,44	3,68	1,41
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	13,32	54,01	0,04
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	7,35	4,77	30,07	193,14	0,03
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ (аллергики)	30	2,18	2,85	21,65	121,35	0,00
Итого			**454**	**15,60**	**12,65**	**69,28**	**456,70**	**6,26**
Всего				**58,75**	**59,70**	**212,64**	**1 676,08**	**30,17**