Утверждаю

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

МЕНЮ

21 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,41	2,12	15,96	68,68	1,82
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ САХАРА (аллергики)	205	7,30	7,49	32,02	225,24	0,52
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики)	200/5	4,49	6,39	30,60	197,85	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА (аллергики)	180	3,03	2,18	6,80	59,56	0,47
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	13,32	54,01	0,04
Итого			**415**	**11,41**	**12,82**	**63,66**	**379,08**	**2,82**
II Завтрак								
2008	442	СОК	182	0,91	0,18	18,36	83,64	3,64
2008		ГРУША (аллергики)	99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			**182**	**0,91**	**0,18**	**18,36**	**83,64**	**3,64**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,95	4,31	20,51	140,96	3,07
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30	0,20
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	70/40	21,21	17,75	4,40	261,69	0,50
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,64	2,93	11,18	82,20	8,38
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40	1,10
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА (аллергики)	180	0,12	0,11	6,30	27,25	1,06
	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)	30	1,66	0,25	10,54	50,80	0,00
Итого			**700**	**20,19**	**24,41**	**87,09**	**613,86**	**14,75**
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,94	3,18	19,53	119,13	9,15
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,15	3,45	28,70	162,30	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (аллергики)	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 (аллергики)	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 (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**565**	**29,63**	**23,96**	**77,04**	**646,83**	**12,45**
Всего				**62,14**	**61,37**	**246,15**	**1 723,41**	**33,66**