

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

# МЕНЮ

3 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,18	4,02	6,86	60,76	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	29,57	140,54	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>10,50</b>	<b>12,32</b>	<b>50,38</b>	<b>359,16</b>	<b>1,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	138	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
<b>Итого</b>			<b>138</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	54	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,05	4,51	7,27	86,03	3,22
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	75	11,48	11,67	3,24	163,65	0,35
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	70/40	21,24	21,76	4,44	297,96	0,50
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	145	2,91	4,67	19,08	130,74	8,88
	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>719</b>	<b>22,14</b>	<b>21,77</b>	<b>74,97</b>	<b>587,16</b>	<b>14,35</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	195	21,66	28,35	33,18	474,66	0,66
	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"	50	4,93	2,82	16,19	110,20	0,05
2008		ПЕЧЕНЬЕ (аллергики)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>33,83</b>	<b>33,40</b>	<b>63,48</b>	<b>789,76</b>	<b>3,71</b>
<b>Всего</b>				<b>67,07</b>	<b>68,09</b>	<b>203,63</b>	<b>1 802,38</b>	<b>25,66</b>