

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 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 (аллергии) | 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 (аллергии) | 180/6/7 | 0,10 | 0,00 | 5,04 | 20,55 | 0,02 |
| Итого | | | 428 | 10,50 | 12,32 | 50,38 | 359,16 | 1,60 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ТК №010 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 138 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | 6,00 |
| Итого | | | 138 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | 6,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ТК№017 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 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 (аллергии) | 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 (аллергии) | 20 | 1,34 | 0,20 | 8,51 | 41,00 | 0,00 |
| Итого | | | 719 | 22,14 | 21,77 | 74,97 | 587,16 | 14,35 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 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 (аллергии) | 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 (аллергии) | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | 0,00 |
| Итого | | | 450 | 33,83 | 33,40 | 63,48 | 789,76 | 3,71 |
| Всего | | | | 67,07 | 68,09 | 203,63 | 1 802,38 | 25,66 |