

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 113
/Крючкова В.Н./



МЕНЮ

2 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	26	1,20	1,81	13,59	58,48	1,55
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	48	1,46	2,62	2,91	39,29	2,13
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	152	9,91	15,87	2,47	192,52	0,22
	TK№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			406	15,37	22,70	31,67	374,29	4,40
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	73	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Итого			73	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Обед								
	TK№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,49	4,13	7,27	75,03	9,36
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	58/70	7,55	9,38	12,37	163,34	0,83
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			727	18,86	20,03	76,24	589,27	12,39
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	176	12,25	10,98	16,06	216,11	17,74
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	TK№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			494	17,97	14,19	55,76	427,71	20,34
Всего				52,52	57,19	171,89	1 428,64	38,72