

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	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,58	2,38	17,87	76,92	2,04
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,56	2,81	3,12	42,12	2,29
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	13,09	17,85	2,47	126,65	0,17
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			390	19,03	25,44	36,16	329,69	5,00
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	116	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			116	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	73	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,46	4,66	6,83	77,89	9,03
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80/70	10,50	13,04	17,20	227,16	1,15
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
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			794	21,78	24,22	80,63	655,95	12,38
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	215	18,75	16,55	16,06	291,88	19,81
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			552	24,47	19,76	55,76	503,48	22,41
Всего				65,88	69,92	188,05	1 559,62	42,79