

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 113
Крючкова В.Н./

МЕНЮ

14 мая 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	22	1,04	1,55	11,69	50,32	1,33
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	45	1,37	2,46	2,73	36,86	2,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	153	9,49	16,19	2,65	194,62	0,25
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			400	14,70	22,60	29,77	365,80	4,08
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	67	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Итого			67	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	42	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,51	5,28	6,51	84,97	8,48
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/70	17,46	18,26	1,76	241,13	0,70
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	13	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	11	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			727	28,79	30,06	64,87	677,00	11,38
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	201	14,22	13,21	14,84	242,19	20,85
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	11	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			514	19,94	16,42	54,54	453,79	23,45
Всего				63,75	69,35	157,40	1 533,96	40,50