



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 81
Захарова Т.Ю./

МЕНЮ

4 марта 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,8	3,4	11,2	92	0,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	7,1	33,3	219	0,5
	1	каша рисовая жидкая (аллергики)	205	2,3	0,3	29,7	131	0
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	10,1	71	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	175	0,1		12,3	50	0
Итого			415	11,5	12,7	54,6	382	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	182	0,9	0,2	18,4	78	3,6
Итого			182	0,9	0,2	18,4	78	3,6
Обед								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,5	2,4	35,3	185	0
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,5	0,1	1,9	12	12,4
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,4	4,2	17,2	125	6,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	15,9	77	61,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,1	0,1	6,7	32	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,6	0,6	11,2	57	0
Итого			633	13,6	7,6	88,2	488	80,3
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	80	11,6	4,8	2,7	101	1,3
	5	мясо отварное (аллергики)	60/10	11,4	9,8		134	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,6	4,6	17,8	124	8,6
	3	картофельное пюре (аллергики)	144	2,8	0,6	22,8	108	11,5
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	9	39	1,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,1	0,1	6,7	32	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5	1,6	28,1	146	0,1
Итого			451	20,4	11,2	64,3	442	11,4
Всего				46,4	31,7	225,5	1390	96,4

старшая медсестра

Рохмина И.Д.