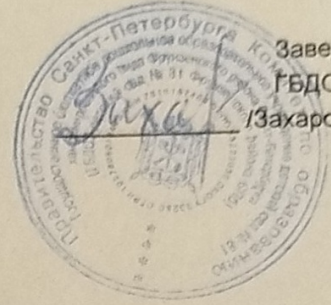


Утверждаю


 Заведующий
 ФВДОУ № 81
 /Захарова Т.Ю./

МЕНЮ

5 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ 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	30	1,2	2,9	16,5	97	4,9
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,4	2,5	2,9	40	2,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	15,3	20,6	2,6	257	0,2
	1	каша рисовая жидкая (аллергики)	200	2	0,3	26,2	115	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2	10,9	73	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	175	0,1		12,3	50	0
Итого			405	20,4	28	32,9	467	7,6
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	134	0,5	0,4	13,8	63	6,7
Итого			134	0,5	0,4	13,8	63	6,7
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,2	4	5,7	66	8
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65/70	17,7	18,5	4,8	257	0,9
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,1	4,2	32	195	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		11,7	46	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,5	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1	0,4	7,1	36	0
Итого			695	28,1	27,2	67,8	631	9,1
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	185	13,8	12,1	13,7	223	18,5
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		6,1	27	2,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,7	0,2	10,8	52	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1	0,4	7,1	36	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	96	2,7	2,4	4,3	55	0,7
Итого			501	19,3	15,1	42	393	21,3
Всего				68,3	70,7	156,5	1554	44,7

старшая медсестра

Рохмина И.Д.