

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 81
Захарова Т. Ю.

МЕНЮ

10 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,3	3	17,8	102	5,2
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,5	7,6	37,3	249	0,5
	1	каша рисовая жидкая (аллергики)	195	1,6	0,2	22,7	99	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	11,2	76	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	185	0,3		12,6	51	0
Итого			415	11,5	12,8	66,3	427	6,2
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								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,4		1,2	7	4,9
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5	4	20,8	140	3,1
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,4	4	6,1	106	0,2
	5	мясо отварное (аллергики)	65/10	11,5	10		136	0
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,8	2,7	11,6	83	8,9
	4	овощи тушеные (аллергики)	150	2,3	0,3	13,5	66	12,9
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	13,1	54	1,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,8	0,2	11,5	55	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
Итого			701	23,4	11,7	77,2	511	18,2
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	13	11,7	9,9	195	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	145	2,8	3,2	18,8	116	8,8
	3	картофельное пюре (аллергики)	140	2,8	0,6	22,5	106	11,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,1	0,1	6,9	33	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,1	3,4	28,7	160	0
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180					0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	102	2,9	2,6	4,6	58	0,7
Итого			563	23,9	21	68,9	562	9,5
Всего				59,7	45,7	230,8	1578	37,5

старшая медсестра

Рохмина И.Д.