



Заведующий  
ГВДОУ № 81  
Захарова Т. Ю.

## МЕНЮ

13 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	8,7	10,5	126	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	8,1	25,5	200	0,5
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2	10,8	72	0,4
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>10</b>	<b>18,8</b>	<b>46,8</b>	<b>398</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	97	1,5	0,5	20,4	93	9,7
<b>Итого</b>			<b>97</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>20,4</b>	<b>93</b>	<b>9,7</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,1	6,3	7,6	107	4,8
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	75	15,1	0,6	0,4	67	0,6
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,7	1,2	14	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,9	5,1	19,6	136	9,5
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,2		6,1	26	1,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,4	53	0
<b>Итого</b>			<b>738</b>	<b>26,2</b>	<b>13,6</b>	<b>56,8</b>	<b>461</b>	<b>18,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	14,6	12,7	12,7	225	17
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	9	38	0,6
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,3	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	4,9	3,3	29,8	170	5,2
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	99	2,8	2,5	4,4	56	0,7
<b>Итого</b>			<b>544</b>	<b>23,4</b>	<b>18,7</b>	<b>62,2</b>	<b>520</b>	<b>23,5</b>
<b>Всего</b>				<b>61,1</b>	<b>51,6</b>	<b>186,2</b>	<b>1472</b>	<b>52,6</b>

старшая медсестра

Рохмина И.Д.