

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ № 81  
Захарова Т.Ю./**МЕНЮ**  
20 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	3,5	12,9	100	0,1
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,7	8,9	31	231	0,8
	1	каша рисовая жидкая (аллергики)	205	2,5	0,4	31,6	139	0
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	10,5	73	0,5
	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	175	0,1		12,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>13,5</b>	<b>14,6</b>	<b>54,4</b>	<b>404</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	129	0,5	0,4	13,2	60	6,4
<b>Итого</b>			<b>129</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>13,2</b>	<b>60</b>	<b>6,4</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0,7	2,6	3,8	41	1,8
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,5	5,2	12	117	6
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	19,6	20,2	26,4	366	12
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,7	1,7	3	36	0
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,8		13,2	57	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,5	0,2	9,9	47	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>743</b>	<b>30,7</b>	<b>30,6</b>	<b>81,2</b>	<b>730</b>	<b>20</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,5	0,1	1,9	12	12,4
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	155	7,7	8	30,2	225	0,1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	155	5,6	2,7	35,9	190	0
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		6,3	27	1
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,3	5,4	30,8	207	0
<b>Итого</b>			<b>467</b>	<b>16,6</b>	<b>13,5</b>	<b>69,2</b>	<b>471</b>	<b>13,5</b>
<b>Всего</b>				<b>61,3</b>	<b>59,1</b>	<b>218</b>	<b>1665</b>	<b>41,3</b>

старшая медсестра

Рохмина И.Д.