



Заведующий
ГБДОУ № 81
Захарова Т.Ю./

МЕНЮ

26 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	4	3,6	11,1	94	0,1
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,2	6,6	31,1	208	0,5
	2	каша гречневая (аллергики)	205/10	4,1	1,1	24,7	124	0
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,3	10,3	74	0,5
	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	185	0,1		13,2	53	0
Итого			415	13	12,5	52,5	376	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	78	3,6
Итого			180	0,9	0,2	18,2	78	3,6
Обед								
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	13,4	57	1,2
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	53	0,4	0,1	1,3	7	5,3
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,4	5,1	13,5	120	7,4
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	85	17,7	9,1	3	185	13,7
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	155	2,6	6,3	14,2	130	10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	34	2,3	0,3	14,6	70	0
	ТК №004	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,8	14	72	0
Итого			749	29,5	21,8	74	641	37,6
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	115	20,7	13,1	16,8	274	0,2
	1	каша рисовая жидкая (аллергики)	205	2,2	0,3	30,2	132	0
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1	2,4	6,8	52	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	209	6,2	5,3	10,3	115	1,2
	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	185	0,1		13,2	53	0
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	107	0,9	0,2	8,1	41	40,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,4	7,7	35,3	228	0
Итого			541	33,2	28,7	77,3	710	42,3
Всего				76,6	63,2	222	1805	84,6

старшая медсестра

Рохмина И.Д.