



Заведующий
ГБДОУ № 81
Захарова Т. Ю.

МЕНЮ

27 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,6	8,1	11,1	124	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,7	8,3	27,2	212	0,6
	1	каша рисовая жидкая (аллергии)	200	2	0,3	26,2	115	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,4	11,7	81	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	175	0,1		12,3	50	0
Итого			415	11,4	18,8	50	417	1,1
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	106	1,6	0,5	22,4	102	10,6
Итого			106	1,6	0,5	22,4	102	10,6
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	49	0,4		0,8	6	2,5
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,4	6,6	8,7	115	5,8
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	85	16,6	0,6	0,6	74	0,6
	5	мясо отварное (аллергии)	65/10	11,8	10,2		138	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,3	15	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,4	5	23,5	153	11,4
	3	картофельное пюре (аллергии)	165	3,2	0,7	26,1	123	13,2
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		6,1	26	1,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,9	0,3	12,1	58	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,6	0,6	11	56	0
Итого			771	28,7	13,9	64,1	503	21,5
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	14,9	13,1	13,2	233	19,8
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	9,5	40	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,1	0,2	7,3	35	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5	3,2	30,5	172	6,1
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,7
Итого			562	23,9	19,1	65	537	27,3
Всего				65,6	52,3	201,5	1559	60,5

старшая медсестра

Рохмина И.Д.