

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ № 81
Захарова Т.Ю./

МЕНЮ
31 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	1,4	8,3	10	121	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,7	6,9	36,4	240	0,6
	1	каша рисовая жидкая (аллергики)	200	2,1	0,3	28,5	126	0
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		6	26	1
Итого			428	9,2	15,2	52,4	387	1,6
II Завтрак								
	TK №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	135	0,5	0,5	13,2	64	13,5
Итого			135	0,5	0,5	13,2	64	13,5
Обед								
	TKN№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	45	0,4		0,8	6	2,3
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,4	4,6	7,9	90	3,2
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	85	13,7	11,2	3,5	171	0,4
	5	мясо отварное (аллергики)	60/10	11,4	9,8		134	0
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	160	3,1	4,7	20	136	9,3
	3	картофельное пюре (аллергики)	154	3	0,6	24,3	115	12,3
	TKN№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	7,6	32	0,8
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,4	0,2	9,1	44	0
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,4	0,6	9,9	51	0
Итого			730	24,5	21,4	58,8	530	16
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	205	21,5	25,5	34,8	455	1,5
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,4	0,2	9,1	44	0
	TKN№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180					0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,5	2,7	17,9	113	0
Итого			456	27,4	28,4	61,8	612	1,5
Всего				61,6	65,5	186,2	1593	32,6

старшая медсестра

Рохмина И.Д.