

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

/Кузнецова И.Н./

МЕНЮ

20 мая 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	45	1,25	1,97	2,62	33,10	1,94
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,73	17,28	2,44	216,38	0,20
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,20	2,58	11,85	84,11	0,59
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,07	0,00	9,82	39,50	0,01
2008		БАТОН	30	2,27	0,88	15,55	79,28	0,00
Итого			405	19,45	22,71	32,46	412,87	2,73
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,12	5,63	70,60	0,87
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	82	0,33	0,33	8,05	38,60	8,21
Итого			125	3,50	3,12	5,63	70,60	0,87
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	51	0,41	0,05	1,29	7,20	5,14
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,84	5,50	8,02	106,93	8,63
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/10	4,45	7,78	7,90	124,19	15,35
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	70	13,60	15,58	11,54	241,09	0,58
2008	307	КУРА ОТВАРНАЯ (аллергии)	75	13,36	11,28	0,93	158,85	4,58
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	155	3,68	5,22	16,19	127,32	9,97
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,16	0,29	13,82	66,48	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	150	2,96	5,92	23,90	161,03	12,07
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	30,11	122,57	1,12
2008		БАТОН	34	2,56	0,99	17,56	89,49	0,00
Итого			748	27,37	27,74	98,53	761,08	25,44
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	13,80	14,80	12,40	238,90	18,28
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,36	0,08	19,96	82,59	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	8,15	5,17	30,76	202,87	0,08
2008		ЯБЛОКО	82	0,33	0,33	8,08	38,73	8,24
Итого			508	23,62	20,53	77,58	593,69	26,60
Всего				73,94	74,10	214,20	1 838,24	55,64

Повар

Виноградова Т.Н.