

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

/Кузнецова И.Н./

МЕНЮ

22 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								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,96	4,76	13,27	103,72	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,70	8,32	27,57	212,59	0,55
2008	184	КАША" ГЕРКУЛЕСОВАЯ" ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	5,60	8,14	31,24	220,59	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,75	2,22	10,63	74,16	0,52
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,07	0,00	9,82	39,50	0,01
Итого			410	11,41	15,30	51,47	390,47	1,07
II Завтрак								
2008		КЕФИР	182	5,27	4,55	7,27	96,38	1,27
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	88	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Итого			182	5,27	4,55	7,27	96,38	1,27
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,26	7,04	5,03
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,97	3,45	17,47	121,14	5,93
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,19	9,47	2,67	184,24	13,14
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (аллергики)	55/30	15,98	5,94	2,29	145,69	11,87
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,89	4,39	14,23	108,83	11,54
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,50	0,50	19,80	93,99	18,00
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	154	0,77	0,00	19,54	84,62	6,15
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,16	0,29	13,80	66,42	0,00
2008		БАТОН	28	2,07	0,80	14,17	72,22	0,00
Итого			686	30,45	18,45	83,14	644,51	41,79
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	65/35	7,10	10,31	4,60	140,30	8,20
2008	45	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ (аллергики)	60/38	6,53	3,26	0,00	55,68	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,45	0,19	9,29	44,68	0,00
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,14	0,02	14,26	60,23	2,43
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	7,04	3,18	41,29	221,75	0,14
2008		БАНАН	73	1,09	0,36	15,26	69,75	7,27
Итого			485	21,78	18,55	84,97	598,00	18,04
Всего				68,91	56,85	226,85	1 729,36	62,17

Повар _____

Виноградова Т.Н.