

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

_____/Кузнецова И.Н./

МЕНЮ

23 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	35	2,28	4,66	15,52	113,27	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,69	6,15	27,54	185,05	0,52
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	180	2,64	5,28	30,60	180,00	0,00
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,22	2,64	12,76	88,69	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	205	0,13	0,00	13,17	53,19	0,03
Итого			395	10,19	13,45	55,82	387,01	1,02
II Завтрак								
2008		КЕФИР	184	5,33	4,59	7,35	97,33	1,29
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	76	0,31	0,31	7,47	35,85	7,63
Итого			184	5,33	4,59	7,35	97,33	1,29
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,89	4,65	5,24	66,32	2,46
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,31	5,27	14,07	126,60	5,57
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ (аллергики)	250/15	7,66	8,97	18,86	187,06	9,59
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	11,87	13,60	19,26	246,93	9,10
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,19	0,29	14,00	67,36	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	21,00	88,26	3,00
2008		БАТОН	36	2,70	1,05	18,53	94,46	0,00
Итого			679	27,50	26,89	92,10	689,93	20,13
Полдник								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	52	0,57	0,10	1,98	12,48	13,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,44	9,49	28,73	230,39	0,14
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1,09	0,14	6,97	33,55	0,00
2008	439	НАПИТОК ИЗ СТЕРИЛИЗОВАННОЙ КЛЮКВЫ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	26,16	107,52	1,56
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,35	6,31	34,81	234,26	0,04
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	101	0,81	0,20	7,56	38,31	38,31
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	95	0,38	0,38	9,31	44,67	9,50
Итого			569	19,38	16,24	106,21	656,51	53,05
Всего				62,40	61,17	261,48	1 830,78	75,49

Повар _____ Виноградова Т.Н.