

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

_____ /Кузнецова И.Н./

МЕНЮ

26 мая 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,91	5,99	11,83	125,89	0,05
2008		БАТОН (аллергики)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,45	7,98	28,93	213,99	0,54
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	180	2,64	5,28	30,60	180,00	0,00
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,10	2,47	11,69	82,21	0,53
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	205	0,13	0,00	13,17	53,19	0,03
Итого			400	15,46	16,44	52,45	422,09	1,12
II Завтрак								
2008		РЯЖЕНКА	189	5,49	4,73	7,95	102,16	0,57
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	88	0,35	0,35	8,63	41,37	8,80
Итого			189	5,49	4,73	7,95	102,16	0,57
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	55	0,44	0,05	0,93	7,13	2,74
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,16	4,33	11,70	102,45	4,12
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,79	4,44	2,16	95,54	0,28
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	72	11,24	0,43	0,38	50,16	0,45
2008	252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	12,45	10,51	1,43	149,90	0,56
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,10	4,95	20,19	138,25	9,34
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	151	2,93	4,75	23,74	149,48	21,21
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1,11	0,07	34,67	144,60	0,35
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,19	0,29	14,00	67,36	0,00
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			729	25,04	15,00	99,07	633,93	16,83
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	15,17	18,52	24,43	325,59	1,46
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1,09	0,14	6,97	33,55	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,97	2,40	11,00	78,16	0,56
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	5,92	6,08	28,95	194,40	9,38
2008		ГРУША	77	0,31	0,23	7,91	36,08	3,84
Итого			468	25,46	27,37	79,26	667,78	15,24
Всего				71,45	63,54	238,73	1 825,96	33,76

Повар _____

Виноградова Т.Н.