

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

_____/Кузнецова И.Н./

МЕНЮ

27 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	40	1,22	2,15	2,56	34,39	1,84
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,83	18,12	2,59	224,99	0,22
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	175	4,38	7,46	38,86	240,49	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,19	2,58	12,05	84,91	0,59
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2008		БАТОН	21	1,58	0,61	10,83	55,20	0,00
Итого			401	18,82	23,46	28,03	399,49	2,65
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
2008		ГРУША (аллергики)	72	0,29	0,22	7,42	33,85	3,60
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	52	0,57	0,10	1,98	12,48	13,00
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1	4,34	5,59	9,71	111,87	8,37
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	20,64	20,93	5,08	291,25	0,94
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,60	6,51	38,86	248,07	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,04	0,27	13,06	62,82	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,10	15,55	64,16	0,69
Итого			764	36,33	33,50	84,24	790,65	23,00
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,42	14,64	12,01	234,40	18,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,36	0,18	8,71	41,93	0,00
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	20,21	88,26	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	7,46	4,21	26,83	175,74	0,08
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	85	0,76	0,17	6,86	36,43	50,83
2008		ГРУША (аллергики)	78	0,30	0,20	8,20	37,60	4,00
Итого			506	23,00	19,20	74,62	576,76	69,11
Всего				81,65	79,29	192,53	1 837,54	95,64

Повар _____ Виноградова Т.Н.