

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

/Кузнецова И.Н./

МЕНЮ

29 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,55	6,90	11,02	133,70	0,15
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,44	6,50	26,01	180,91	0,49
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	180	2,64	5,28	30,60	180,00	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,06	2,50	12,77	86,90	0,47
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	205	0,13	0,00	13,17	53,19	0,03
Итого			405	14,05	15,90	49,80	401,51	1,11
II Завтрак								
2008		КЕФИР	191	5,53	4,77	7,63	101,05	1,33
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	92	0,37	0,37	9,06	43,43	9,24
Итого			191	5,53	4,77	7,63	101,05	1,33
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,40	3,54	3,46	48,01	1,24
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,60	5,63	6,93	101,39	9,61
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16,50	7,51	3,03	169,00	12,53
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,55	4,66	35,41	205,82	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,02	0,27	12,94	62,26	0,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	184	0,55	0,00	30,39	125,26	11,05
Итого			730	29,62	21,61	92,16	711,74	34,43
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,80	5,91	6,74	119,58	0,22
2008	252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии)	70	16,46	14,00	1,16	196,17	0,48
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	75	11,59	1,53	0,58	62,38	0,39
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,40	3,92	16,17	109,91	7,83
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,36	0,18	8,73	41,99	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	115	2,19	3,99	17,86	116,28	9,03
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,73	0,30	20,04	99,60	88,42
2008		ВАФЛИ	31	0,87	1,02	23,90	109,46	0,00
2008		БАТОН	17	1,24	0,48	8,52	43,44	0,00
2008		БАНАН	75	1,13	0,38	15,82	72,34	7,54
Итого			509	17,53	12,19	99,92	596,32	104,01
Всего				66,73	54,47	249,51	1 810,62	140,88

Повар _____

Виноградова Т.Н.