

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

_____/Кузнецова И.Н./

МЕНЮ

28 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	40	2,27	5,81	15,41	123,09	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,20	5,37	26,35	174,31	0,47
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	180	2,64	5,28	30,60	180,00	0,00
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,56	11,85	83,92	0,55
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,07	0,00	9,82	39,50	0,01
Итого			420	10,67	13,74	53,61	381,32	1,02
II Завтрак								
2008		КЕФИР	182	5,27	4,54	7,26	96,25	1,27
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	79	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
Итого			182	5,27	4,54	7,26	96,25	1,27
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	51	0,41	0,05	1,27	7,09	5,07
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/15	6,42	5,84	15,45	140,14	9,04
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	10,94	8,81	2,94	134,63	0,31
2008	252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)	35	9,96	8,41	1,17	120,08	0,49
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	10,93	0,42	0,38	48,82	0,44
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	2,57	7,52	12,72	129,51	9,89
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,49	0,15	23,50	99,39	0,26
2008		БАТОН	31	2,31	0,89	15,83	80,67	0,00
Итого			514	18,72	17,72	68,96	512,49	15,53
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	26,60	13,60	33,00	376,36	0,00
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,90	5,08	9,77	109,85	1,09
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	185	0,29	0,00	13,51	55,20	0,06
2008		ПРЯНИК	33	1,94	1,55	24,67	120,40	0,00
2008		ЯБЛОКО	79	0,32	0,32	7,77	37,28	7,93
Итого			475	34,76	20,55	75,21	643,89	9,02
Всего				69,42	56,55	205,04	1 633,95	26,84

Повар _____ Виноградова Т.Н.