

Утверждаю

Заведующий

ГБОУ детский сад №37

Литус О.Г./



МЕНЮ

20 января 2025 г.

Сад

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
2008	189	КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,50
2008	324 - А	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	205	6,05	6,04	27,41	187,99	0,00
	TK№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			428	10,56	12,40	50,52	360,40	1,60
II Завтрак								
	TK №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
	TK№020	БАНАН СВЕЖИЙ (аллергики)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	TK№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,12	4,60	7,58	88,31	3,19
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ (аллергики)	200	5,14	6,13	15,06	136,18	7,62
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,95	11,81	3,49	172,01	0,11
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	80	23,32	19,98	0,59	275,04	0,25
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,96	4,91	19,45	134,47	9,05
2008	123 - А	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,90	0,58	23,64	111,67	11,96
	TK№025	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			725	23,73	22,24	75,90	601,53	14,25
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,39	26,03	33,16	452,21	1,41
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ С КАШЕЙ РИСОВОЙ РАССЫПЧАТОЙ (аллергики)	50/150	18,37	19,13	38,23	398,26	0,16
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,59	3,70	25,85	163,46	0,07
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			455	35,22	31,96	73,12	820,57	4,48
Всего				70,11	67,20	214,34	1 848,80	26,33