

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад №37

/Дитус О.Г./

МЕНЮ

21 января 2025 г.

Сад

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
2008	189 - А	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	205	2,01	0,29	21,25	95,65	0,00
	040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			415	12,09	14,43	51,78	370,80	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60
Обед								
	014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,95	4,79	17,02	131,08	6,76
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ (аллергии)	250	6,67	7,15	18,70	166,08	9,46
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,30	21,00	22,00	355,00	18,70
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ С КАШЕЙ ГРЕЧНЕВОЙ РАССЫПЧАТОЙ (аллергии)	50/150	23,26	20,84	38,76	435,00	0,16
	027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			676	27,90	26,85	79,62	674,48	97,46
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,75	4,61	2,14	93,06	0,67
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	70	20,49	17,56	0,46	241,42	0,19
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,42	18,52	125,14	8,98
2008	123 - А	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	120	2,31	0,47	18,84	89,01	9,53
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,83	1,59	28,09	145,83	0,10
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			445	19,43	10,86	76,87	483,23	11,15
Всего				60,32	52,32	226,45	1 611,31	113,21