

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №112

Коновалова М.Е.

МЕНЮ

11 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ 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	1,76	0,87	10,61	57,36	0,01
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,89	6,95	29,67	201,50	0,53
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	205	3,14	0,74	23,13	111,81	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,64	2,23	10,20	71,98	0,49
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	6,21	25,58	0,04
Итого			415	9,29	10,05	50,48	330,84	1,03
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	179	0,89	0,18	18,07	76,95	3,58
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	151	0,60	0,45	15,55	70,96	7,55
Итого			179	0,89	0,18	18,07	76,95	3,58
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,09	12,60
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,66	3,99	16,98	126,75	6,82
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/1	5,14	4,75	16,98	131,41	6,59
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	26,03	8,83	22,28	300,26	18,76
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (аллергии)	200	24,50	7,42	22,52	282,35	18,78
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	17,17	84,58	79,54
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,04	0,14	6,67	32,09	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,55	0,60	10,61	54,09	0,00
Итого			678	35,42	13,90	75,62	609,86	117,72
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,69	4,75	2,14	94,16	0,93
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергии)	70/70	20,85	20,92	4,85	290,99	0,92
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	70	13,66	0,52	0,40	60,67	0,52
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,62	18,52	126,84	8,98
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	130	2,15	0,43	17,55	82,90	8,88
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	9,18	39,38	1,42
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,04	0,14	6,67	32,09	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,69	1,57	27,23	141,61	0,10
Итого			446	19,29	11,22	63,74	434,08	11,43
Всего				64,89	35,35	207,91	1 451,73	133,76

Зав. производством

Иваненко О.Д.