Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №112
/Коновалова М.Е./

МЕНЮ

13 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,55	8,83	10,36	127,20	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,75	6,68	28,72	197,54	0,51
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	4,36	1,03	30,51	148,64	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,66	3,03	11,18	87,78	0,58
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	8,64	35,31	0,04
Итого			**415**	**10,96**	**18,54**	**50,26**	**412,52**	**1,09**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	150	0,60	0,45	15,46	70,53	7,50
Итого			**180**	**0,90**	**0,18**	**18,18**	**77,40**	**3,60**
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,82	7,43	6,08	94,51	3,86
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,20	6,42	7,86	108,63	5,16
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10/5	4,06	5,50	7,68	96,94	5,12
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,65	6,01	6,90	124,21	0,35
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	50/50	15,15	15,38	3,53	213,01	0,68
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	15,77	0,60	0,49	70,11	0,61
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,21	2,01	9,92	73,25	5,93
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	150	1,48	0,10	6,52	33,78	5,90
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,04	0,00	5,89	23,70	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			**731**	**21,46**	**22,82**	**60,10**	**540,79**	**15,31**
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,35	15,29	21,23	322,44	0,25
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	110	6,11	1,60	27,68	149,35	0,00
2010	44	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	23,38	20,05	0,49	275,48	0,21
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,07	0,00	5,95	24,02	0,01
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	100	0,40	0,30	10,29	46,95	5,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,18	2,85	21,65	121,35	0,00
Итого			**460**	**32,24**	**23,43**	**60,16**	**591,79**	**39,34**
Всего				**65,56**	**64,97**	**188,70**	**1 622,50**	**59,34**

Зав.производством _____ Иваненко О.Д.