

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ №38 Невского р-на
/Балабай Т.Л./

МЕНЮ

11 марта 2025 г.

Сад 12 часов

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	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	2,87	2,47	8,52	68,50	0,53
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			415	7,57	5,85	32,40	197,90	1,03
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	2,35	2,16	16,99	97,08	6,64
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	250	2,45	0,47	19,24	91,35	9,61
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	2,26	1,51	4,11	39,47	2,02
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (аллергики)	200	0,68	0,10	4,00	19,98	2,01
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,00	0,00	8,70	34,79	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	7,11	4,39	46,50	254,74	8,66
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,72	0,91	2,10	59,48	0,93
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	14,85	0,51	0,00	177,05	0,61
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,71	0,92	18,48	93,40	8,98
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,91	0,58	23,72	112,04	12,00
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	9,20	24,75	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,83	1,58	28,06	145,59	0,10
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			445	19,40	3,67	64,24	354,22	10,01
Всего				34,08	13,91	143,14	806,86	19,70