

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 февраля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,88	3,95	24,10	156,11	0,51
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	205	3,24	1,63	20,42	109,26	0,00
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			415	10,18	6,93	47,08	292,51	1,01
II Завтрак								
	TKN№020	БАНАН СВЕЖИЙ	102	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			102	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	1,32	3,80	8,07	74,59	5,37
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	250	1,72	0,20	8,58	43,76	11,99
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,01	0,51	0,00	168,45	0,61
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	70/70	0,84	0,09	4,92	24,15	0,87
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,29	0,76	1,19	15,01	0,01
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	1,04	21,81	109,71	10,63
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	155	3,00	0,60	24,41	115,30	12,35
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	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
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	43	0,34	0,04	1,08	6,04	4,31
Итого			748	23,45	6,95	61,57	513,20	22,03
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	2,87	1,56	6,90	56,95	17,97
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики)	200	2,18	0,16	6,73	38,16	19,78
	TKN№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,09	8,81	36,86	0,58
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	4,94	2,42	29,82	161,05	5,53
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	98	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			549	11,73	6,69	56,43	342,36	24,38
Всего				46,86	21,07	186,08	1 244,07	51,44