

Утверждаю

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

МЕНЮ

31 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
			30	1,27	0,47	16,28	73,31	4,41
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	205	7,08	3,40	34,82	198,87	0,51
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	130	5,58	1,32	34,14	170,72	0,00
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	415	11,15	6,27	63,80	356,18	5,42
Итого								
II Завтрак								
			180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого								
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	2,02	3,79	14,43	100,21	3,07
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,16	1,58	6,04	82,78	0,24
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	80	15,81	0,60	0,51	70,36	0,61
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,65	0,76	11,51	64,28	8,51
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	150	2,91	0,58	23,72	112,04	12,00
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	13,85	46,39	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
			700	19,53	7,19	69,33	410,66	11,82
Итого								
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	1,80	0,35	10,38	51,88	0,00
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергии)	70	1,70	0,33	9,80	48,97	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,93	0,89	19,52	98,42	9,15
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергии)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,04	2,32	28,68	151,49	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
			565	18,81	8,29	77,19	563,19	12,45
Итого								
Всего								
				49,49	21,75	210,32	1 330,03	29,69