

Утверждаю

Заведующий

детский сад № 116

/Солоницына Р.Р./



# МЕНЮ

31 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	1,83	0,71	12,52	63,82	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (аллергии)	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2012	392	ЧАЙ (аллергии)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>11,23</b>	<b>13,51</b>	<b>52,92</b>	<b>349,82</b>	<b>1,30</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	147	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>147</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,68	3,02	3,98	45,67	1,86
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,50	2,40	12,50	92,00	6,00
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	200/20	4,50	2,40	12,50	92,00	6,00
2016	308	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	190	15,37	21,45	31,09	379,03	14,63
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,99	1,98	2,97	36,93	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
2012	392	ЧАЙ (аллергии)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>740</b>	<b>25,48</b>	<b>29,80</b>	<b>81,04</b>	<b>772,63</b>	<b>22,79</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,25	8,32	28,61	239,58	0,10
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	8,30	6,80	38,06	240,00	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергии)	150	3,96	3,37	19,21	120,58	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2012	392	ЧАЙ (аллергии)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,03	5,14	27,64	189,76	0,04
<b>Итого</b>			<b>462</b>	<b>14,00</b>	<b>13,56</b>	<b>66,67</b>	<b>477,34</b>	<b>6,24</b>
<b>Всего</b>				<b>51,31</b>	<b>57,37</b>	<b>216,13</b>	<b>1 670,29</b>	<b>33,33</b>

Медицинская сестра

Ломаченко И.В.