ГБДОУ д/с 77

Утверждаю

ГБДОУ д/с 77
/Ковалева С.А./

МЕНЮ

8 сентября 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,62	4,27	12,44	107,45	0,08
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ (аллергики)	150	5,24	2,33	39,39	199,95	0,22
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			**485**	**11,64**	**12,84**	**55,09**	**378,45**	**61,40**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	250	3,49	6,25	16,34	113,45	1,38
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
Итого			**250**	**3,49**	**6,25**	**16,34**	**113,45**	**1,38**
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,06	1,22	15,94	5,00
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	7,66	4,38	32,42	199,93	2,26
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	110	11,95	12,83	10,57	251,51	17,90
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150	1,96	2,77	11,19	78,17	8,56
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,25	0,29	14,37	69,14	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,68	1,04	18,35	93,53	0,00
Итого			**780**	**27,20**	**22,44**	**103,83**	**773,47**	**33,72**
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	9,77	4,47	21,02	131,57	0,20
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	11,20
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,88	0,25	11,98	57,62	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,24	0,87	15,29	77,95	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	1,79	10,51	12,22	110,90	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**483**	**18,41**	**18,24**	**64,70**	**496,77**	**11,40**
Всего				**60,74**	**59,77**	**239,96**	**1 762,14**	**107,90**