

Утверждаю

ГБДОУ д/с 77
/Ковалева С.А./**МЕНЮ**
13 октября 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,90	3,60	10,49	90,58	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,39
2011	183	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (аллергии)	150	3,93	1,03	27,50	134,83	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	101	1,52	0,51	21,28	97,30	10,14
Итого			461	10,90	12,08	52,69	363,08	10,63
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	199	2,91	4,95	12,92	89,44	1,39
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	101	0,40	0,40	9,90	47,47	4,04
Итого			199	2,91	4,95	12,92	89,44	1,39
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	60	1,05	3,78	4,92	59,47	18,04
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	165/10/20	6,81	5,17	16,00	137,88	0,38
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,73	11,15	2,55	74,22	0,71
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,60	4,82	17,04	122,37	7,93
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,64	0,35	16,92	81,38	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,80	0,70	12,34	62,88	0,00
Итого			719	20,72	26,03	100,43	659,12	27,30
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	11,90	14,42	30,19	310,94	0,30
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	150	1,51	0,21	20,83	91,29	0,00
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	1,20
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	181	0,18	0,36	29,15	121,32	724,32
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,88	1,11	19,74	100,61	0,00
Итого			425	15,34	15,90	82,77	548,03	725,82
Всего				49,87	58,96	248,81	1 659,67	765,14