ГБДОУ д/с 77

Утверждаю

ГБДОУ д/с 77
_____ /Ковалева С.А./

МЕНЮ

1 декабря 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	20	2,89	2,67	7,77	67,13	0,05
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	5,10	2,29	38,34	194,86	0,20
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			**470**	**9,91**	**11,24**	**50,42**	**338,13**	**61,37**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	231	3,21	5,75	15,03	104,37	1,27
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	101	0,40	0,40	9,90	47,47	4,04
Итого			**231**	**3,21**	**5,75**	**15,03**	**104,37**	**1,27**
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	55	0,44	1,20	1,38	17,99	5,64
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	5,04	2,62	19,97	123,85	2,40
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	9,91	10,64	8,77	208,66	14,85
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	145	1,61	2,65	9,07	67,29	8,47
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,43	0,32	15,52	74,65	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,22	0,47	8,33	42,44	0,00
Итого			**743**	**20,96**	**17,97**	**78,75**	**600,13**	**31,36**
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	9,62	4,40	20,69	129,49	0,19
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	2,29	4,48	127,04	11,98
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,09
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,03	0,27	12,93	62,21	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,02	0,39	6,94	35,37	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	34	2,02	11,87	13,79	125,17	0,00
Итого			**483**	**18,02**	**19,29**	**65,61**	**506,37**	**12,26**
Всего				**52,10**	**54,25**	**209,81**	**1 549,00**	**106,26**