

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад №126

/Крылова В.И./

МЕНЮ

13 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
2008	189А	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			415	13,04	15,30	49,60	372,00	1,10
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	182	0,96	0,24	17,80	78,00	1,20
Итого			182	0,96	0,24	17,80	78,00	1,20
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	7,60	6,00	96,00	3,90
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,60	8,30	10,30	141,00	5,10
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	5,68	4,62	17,81	136,37	14,42
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	2,55	2,04	10,00	68,34	6,02
2008	129А	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	170	1,70	0,11	7,68	39,10	6,67
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,10	5,30	20,10	165,00	0,27
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	80	14,54	14,65	11,86	120,93	0,00
	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,93
	004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			736	22,63	24,19	78,30	621,34	16,22
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,01	11,83	20,93	283,30	0,20
2008	181А	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	3,13	4,00	32,80	179,22	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
	006	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	007	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			460	32,09	19,03	64,23	531,20	16,50
Всего				68,72	58,76	209,93	1 602,54	35,02

Шеф повар (зав. производством)



Ефимова Е. В.