

Утверждаю

Заведующая
ГБДОУ детский сад №39 Красносельского района

Лебедева И.А./



МЕНЮ

20 ноября 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое, джем)	40/3/12	3,09	3,74	29,63	163,28	5,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики) (сыр полутвердый)	20	5,06	6,44	0,00	79,42	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			435	22,79	29,84	48,23	436,78	7,90
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	145	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			145	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	46	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	200/5/1	1,41	4,04	6,04	66,89	8,65
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (мясо говядина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70/70	8,92	11,07	14,60	192,86	0,98
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный крупнолистовой, вода питьевая, варенье)	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	41	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00
Итого			758	20,72	21,33	80,21	623,02	11,83
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, мясо говядина б/к (лопатка), крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	17,49	21,14	16,76	328,44	24,22
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,01	14,91	62,47	2,15
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	20	1,47	0,67	10,27	52,40	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,64	121,25	0,88
Итого			525	22,58	24,95	47,58	564,56	27,25
Всего				66,69	76,62	191,52	1 694,86	49,98

Медицинская сестра _____

Павлова Л.Н.

Шеф повар (зав. производством) _____

Гончарова Т.А.