Утверждаю

Заведующая
ГБДОУ №2
_____/Модок И.С./

МЕНЮ

19 марта 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	31	1,46	2,18	16,43	70,72	1,87
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,44	2,53	3,02	40,50	1,91
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			**411**	**21,10**	**28,11**	**35,05**	**344,22**	**4,48**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			**150**	**0,60**	**0,50**	**15,50**	**70,50**	**3,00**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	200/5/1	1,35	4,00	6,07	68,31	8,12
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	1,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**756**	**20,27**	**21,82**	**77,57**	**616,01**	**11,32**
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,97	13,93	14,32	250,05	20,20
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	2,49	1,87	3,74	59,86	0,87
Итого			**545**	**21,38**	**16,51**	**53,26**	**465,01**	**23,37**
Всего				**63,35**	**66,94**	**181,38**	**1 495,74**	**42,17**

Медицинская сестра _____ Митрофанова Л.В.