

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ д/с № 40
/Тарасова М.В./



МЕНЮ

25 марта 2025 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
Итого			415	11,66	17,80	51,50	351,00	1,00
II Завтрак								
2012	399	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,52	0,17	26,54	118,73	2,88
Итого			180	0,52	0,17	26,54	118,73	2,88
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,20	5,20	6,60	118,00	6,80
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,30	21,00	22,00	355,00	18,70
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			676	27,10	27,29	69,20	661,40	102,50
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	2,96	3,76	29,24	162,80	0,00
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,30	0,46	0,30	144,40	0,90
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	9,00
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			435	15,08	9,06	75,16	545,80	11,30
Всего				54,36	54,32	222,40	1 676,93	117,68

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ д/с № 40
/Тарасова М.В./

МЕНЮ

25 марта 2025 г.

Ясли 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,46	7,04	10,20	70,38	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,40
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
Итого			365	10,46	14,94	44,70	301,38	2,10
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,44	0,15	22,12	98,94	2,40
Итого			150	0,44	0,15	22,12	98,94	2,40
Обед								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,20	4,00	5,00	92,40	4,60
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	165	15,81	17,34	17,95	220,32	15,10
	ТК№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,03	0,14	6,59	31,73	0,00
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,17	0,45	8,00	40,76	0,00
Итого			548	22,11	22,23	57,34	472,11	83,46
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,38	5,38	0,20	81,81	0,71
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,40	3,74	15,86	108,07	7,62
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,03	0,14	6,59	31,73	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	2,96	3,76	29,24	162,80	0,00
Итого			366	14,87	13,12	69,99	459,41	9,53
Всего				47,88	50,44	194,15	1 331,84	97,49