

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №49 Огородный 3
_____/Григорьева Н.В./

МЕНЮ
1 июля 2025г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	45	1,3	1,8	2,7	33	1,9
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	130	12,6	17,5	2,4	218	0,2
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,1	2,5	11,7	82	0,5
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	37	2,8	1,1	19	97	0
Итого			412	19,8	22,9	35,8	430	2,6
II Завтрак								
2008		РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	110	3,2	2,8	4,6	59	0,3
Итого			110	3,2	2,8	4,6	59	0,3
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	64	0,5	0,1	1,6	9	6,4
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста квашеная, картофель ранний, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина (задняя часть), сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/15/10	1,3	3,9	3,1	61	4,8
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	100	15,4	15,3	4,4	217	0,7
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель ранний, горошек зеленый консервы, капуста ранняя, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	155	2,7	5,2	11,3	104	1,5
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180	0,1	0,1	30,3	123	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	32	2,1	0,3	13,5	65	0
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	42	3,1	1,2	21,5	110	0
Итого			798	25,2	26,1	85,7	689	14,5
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста ранняя, говядина (задняя часть), крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	150	0,8	5,1	7,5	80	0,5
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	95	9,2	5,3	39,3	242	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,4	0,1	21,5	89	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	1	0,2	6,4	31	0
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	81	0,3	0,3	8	38	8,1
Итого			522	11,7	11	82,7	480	8,6
Всего				59,9	62,8	208,8	1658	26

Повар _____ Курочкина Н.В.