

Утверждаю

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

МЕНЮ
2 июля 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	55	6,8	6,2	18,4	158	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,3	7	28,4	197	0,5
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	2,9	2,2	13,3	86	0,5
Итого			415	15	15,4	60,1	441	1
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Итого			125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	66	0,7	0,1	2,5	16	16,5
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (свекла, капуста ранняя, картофель ранний, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина (задняя часть), соль йодированная, петрушка (зелень), чеснок)	200/10/10	1,4	2,9	9,5	75	3,4
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба сайда филе, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	55	10,3	1,4	0,4	55	0,2
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ (масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), соль йодированная)	20	0,7	11,2	0,1	104	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель ранний, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	135	0,6	3,8	0,9	40	0,1
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок персиковый)	185	0,6		30,6	126	11,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	2	0,3	12,7	61	0
Итого			729	16,3	19,7	56,7	477	31,5
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари	155/13	27,9	14,3	34,7	395	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	197	5,8	5	9,6	108	1,1
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	37	2,2	1,7	27,8	136	0
2008		ГРУША (груши ранние)	84					0
Итого			486	35,9	21	72,1	639	1,1
Всего				70,7	59,2	194,5	1628	34,5

Повар _____ Курочкина Н.В.