

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 июля 2025 г.
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								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	35	1,9	5,8	13,4	114	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,9	8,2	24,9	197	0,5
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,6	2,1	11	74	0,4
Итого			415	10,4	16,1	49,3	385	0,9
II Завтрак								
2008		КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	156	4,5	3,9	6,2	83	1,1
Итого			156	4,5	3,9	6,2	83	1,1
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	66	0,5	0,1	1,7	9	6,6
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель ранний, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыпльта потрош. 1 категории, соль йодированная, петрушка (зелень))	200/10/1	7	4,8	17,7	142	2
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель ранний, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	85	18,4	11,6	1,5	205	13,6
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель ранний, морковь, капуста ранняя, кабачки, горошек зеленый консервы, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	1,5	4,3	5,2	65	3,1
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок абрикосовый)	185	0,9		23,5	102	7,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	28	1,9	0,2	11,9	57	0
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	27	2,1	0,8	14,1	72	0
Итого			752	32,3	21,8	75,6	652	32,7
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.), вода питьевая)	40	2,6	2,3	0,1	32	0
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ (картофель ранний, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная)	60/35	7,2	10	3,5	136	13,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2		16,4	70	3,1
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	75	7,7	3,2	48,9	255	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		БАНАН (банан)	89	1,3	0,4	18,7	86	8,9
Итого			499	20,3	16,1	96,1	620	25,6
Всего				67,5	57,9	227,2	1740	60,3

Повар _____ Курочкина Н.В.