

Утверждаю

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

МЕНЮ
4 июля 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								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	45	2,8	5,9	19	140	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,7	6,9	29,9	201	0,5
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	190	3,5	2,8	17,3	110	0,5
Итого			415	11	15,6	66,2	451	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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	65	0,9	5,1	5,2	70	2,4
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (картофель ранний, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности)	200/10/10	5,6	7,5	6,1	123	1,2
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина (задняя часть), масло сладко-сливочное несоленое, картофель ранний, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, соль йодированная)	155	0,6	5,6	2,8	64	0,4
	ТК№02 2	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	180	5,5	2	21	88	3
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)	44	3,3	1,3	22,8	116	0
Итого			696	18	21,8	71,4	526	7
Полдник								
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	160	7,9	9,7	31,5	247	0,1
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, клюква протертая с сахаром)	180			7,2	29	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	100	13,2	8,2	50,9	330	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	1,1	0,1	6,9	33	0
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	93	0,7	0,2	7	35	35,4
Итого			549	22,9	18,2	103,5	674	35,6
Всего				55,4	58,7	246,7	1722	44,5

Повар _____ Куручкина Н.В