

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 июня 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	40	1,1	1,8	2,2	30	1,6
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	135	11,3	16,7	2,5	205	0,2
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,3	2,6	13,7	93	0,6
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	24	1,8	0,7	12,6	64	0
Итого			399	17,5	21,8	31	392	2,4
II Завтрак								
2008		КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	140	4,1	3,5	5,6	74	1
Итого			140	4,1	3,5	5,6	74	1
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	48	0,5	0,1	1,8	12	12
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (капуста ранняя, картофель ранний, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыпята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	200/10/1	5,1	7,1	2,1	100	1,6
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина (задняя часть), морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70/70	0,8	3,6	4,7	55	0,8
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	10,3	6	46,8	282	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груши ранние, вода питьевая, сахар песок)	180			14	56	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	29	1,9	0,3	12,4	60	0
Итого			758	18,6	17,1	81,8	565	14,4
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста ранняя, говядина (задняя часть), крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	140	0,6	5,1	5,8	71	0,4
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)	75	7,2	3,9	27,1	171	0
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	180			20,2	88	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	75	0,7	0,1	6,1	32	44,8
Итого			490	9,8	9,3	67,7	403	45,2
Всего				50	51,7	186,1	1434	63

Повар _____ Курочкина Н.В.