

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 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								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	40	2,3	4,9	15,7	116	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	5,1	27,7	178	0,5
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	200	3,5	2,6	13,6	93	0,6
Итого			420	11,1	12,6	57	387	1,1
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								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	48	0,4		1,2	7	4,8
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель ранний, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина (задняя часть), яйца куриные (шт.))	200/20	0,5	1,9	1,4	25	0,8
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба сайда филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	11,4	8,4	2,7	133	0,2
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) (картофель ранний, морковь, тыква свежая, капуста цветная, горошек зеленый консервы, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	165	2,2	6,4	8,3	101	8,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,2	24,9	106	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	46	2	0,3	12,7	61	0
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	31	2,4	0,9	16,2	82	0
Итого			760	19,4	18,1	67,4	515	15
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	160/13	27,9	14,3	34,7	395	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	204	6	5,2	10	112	1,1
2008		ПРЯНИК (пряники заварные)	36	2,1	1,7	26,8	131	0
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	80	0,3	0,3	7,8	38	8
Итого			493	36,3	21,5	79,3	676	9,1
Всего				70,3	55,3	209,3	1649	26,1

Повар _____ Курочкина Н.В.