

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	21	2,6	2,3	0,1	32	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,8	7,1	32,6	222	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,3	15,9	98	0,5
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	24	1,8	0,7	12,6	64	0
Итого			425	14,2	12,4	61,2	416	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	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель ранний, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	50	0,1	6,8	0,2	63	0,9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель ранний, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная)	200/10	4,3	2,2	15,2	97	0,5
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (говядина (задняя часть), батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), сухари панировочные, соль йодированная)	100	2,6	5,9	7,8	95	2,2
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	180	2,9	3,8	18	117	7,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,2	27,6	116	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	29	1,9	0,3	12,2	59	0
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	29	2,2	0,8	15	77	0
Итого			778	14,5	20	96	624	11,8
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	67	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (рыба сайда филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	65	9,2	3,9	5	91	0,1
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель ранний, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	0,8	4,3	2,4	52	0,6
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	185	0,9	0,2	18,1	77	1,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	34	2,6	1	17,5	89	0
2008		БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	88	1,3	0,4	18,5	85	8,8
Итого			589	16,5	10,1	70,9	442	13,5
Всего				48,7	45,6	233,7	1553	27,3

Повар _____ Курочкина Н.В.