

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 115
/Горнова Л.А./**МЕНЮ**

21 мая 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,45	3,28	19,00	109,96	5,33
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	49	1,43	2,67	2,98	41,62	2,19
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	158	15,66	20,89	3,18	263,65	0,06
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,26	2,60	12,70	87,98	0,13
Итого			422	21,80	29,44	37,86	503,21	7,71
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	157	0,60	0,50	15,50	70,50	13,00
Итого			157	0,60	0,50	15,50	70,50	13,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	54	0,43	0,05	1,35	7,58	108,32
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,38	4,33	6,05	69,39	8,66
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	73/70	24,16	15,70	4,95	257,80	0,94
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,55	4,01	35,21	198,92	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			765	33,74	24,71	69,86	637,59	118,12
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	205	17,90	10,95	13,34	224,53	20,04
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,14	0,02	6,90	30,84	2,45
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			535	23,64	14,17	43,04	402,17	22,79
Всего				79,78	68,82	166,26	1 613,47	151,62