

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №142

Савенкова Т.М./

**МЕНЮ**

7 февраля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	2,00	0,77	13,67	69,69	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>422</b>	<b>11,40</b>	<b>13,57</b>	<b>54,07</b>	<b>355,69</b>	<b>1,30</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	157	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>157</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	51	0,83	3,02	1,56	47,44	1,98
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,64	5,30	12,46	120,43	6,31
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	208	8,74	12,48	13,83	279,76	12,38
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	47	0,94	1,88	2,82	35,06	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	28	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>761</b>	<b>20,09</b>	<b>23,63</b>	<b>61,17</b>	<b>701,69</b>	<b>20,97</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	8,40	28,90	242,00	0,10
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	73	9,14	5,86	29,83	209,43	0,05
<b>Итого</b>			<b>471</b>	<b>15,16</b>	<b>14,36</b>	<b>69,15</b>	<b>499,43</b>	<b>6,25</b>
<b>Всего</b>				<b>47,25</b>	<b>52,06</b>	<b>199,89</b>	<b>1 627,31</b>	<b>31,52</b>