

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №142  
Савенкова Т.М./

# МЕНЮ

22 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	29	1,36	2,04	15,33	65,96	1,75
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	53	1,59	2,86	3,18	42,93	2,33
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	144	14,93	20,36	2,81	144,47	0,19
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>20,68</b>	<b>27,66</b>	<b>34,02</b>	<b>337,36</b>	<b>4,77</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	138	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>138</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,30	3,36	6,23	60,99	8,85
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	66/70	8,55	10,62	14,01	184,99	0,94
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,10	0,05	11,72	45,65	0,21
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>747</b>	<b>19,65</b>	<b>20,55</b>	<b>80,36</b>	<b>608,93</b>	<b>12,00</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	202	14,92	12,43	15,09	233,06	21,36
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	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
<b>Итого</b>			<b>523</b>	<b>20,64</b>	<b>15,64</b>	<b>54,79</b>	<b>444,66</b>	<b>23,96</b>
<b>Всего</b>				<b>61,57</b>	<b>64,35</b>	<b>184,67</b>	<b>1 461,45</b>	<b>43,73</b>