

Согласовано

заведующий  
ГБДОУ детский сад 75/1  
/Елюкова Анна Евгеньевна/

**МЕНЮ**  
4 декабря 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	<b>КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	6	8	27	203	0,5
	TKN№0 40	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b> (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,6</b>	<b>17,7</b>	<b>50,6</b>	<b>349</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК АБРИКОСОВЫЙ</b> (сок абрикосовый)	180	1	0,2	17,8	78	2,9
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>								
	TKN№0 15	<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,3	7	2
2012	77	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куриная грудка филе, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	216	4,1	5,1	12,3	113	6,6
2012	34	<b>ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ</b> (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	16,9	9,3	2,8	182	12,9
2012	344	<b>РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)</b> (картофель, морковь, лук репчатый, репа, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,4	6,9	13,4	125	9,2
	TKN№0 46	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА</b> (кисель (концентрат) на фруктовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180			18	68	0
	TK №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
	TK №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>731</b>	<b>27,7</b>	<b>22,3</b>	<b>73,4</b>	<b>622</b>	<b>30,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b> (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	100	17,7	9	16,1	221	0,2
2008	367	<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)</b> (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, ванилин)	50	0,9	2,3	6,5	39	0,1
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6	4	9,8	99	1,1
		<b>МАНДАРИН СВЕЖИЙ</b> (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	15,2
2008	467	<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,4	7,1	28,8	132	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>29,8</b>	<b>22,6</b>	<b>68,7</b>	<b>529</b>	<b>16,6</b>
<b>Всего</b>				<b>71,1</b>	<b>62,8</b>	<b>210,5</b>	<b>1578</b>	<b>51,2</b>