

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №43

/Коршунова Л.М./

**МЕНЮ**

12 марта 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	31	4,03	3,82	10,28	92,41	0,30
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,77	6,71	28,61	197,41	0,52
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	205	6,11	1,60	29,63	157,12	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,68	2,26	10,31	72,86	0,49
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,24	0,00	5,35	22,36	0,05
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>12,48</b>	<b>12,79</b>	<b>49,20</b>	<b>362,68</b>	<b>1,31</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	165	0,00	0,00	20,97	90,79	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,24	0,00	5,35	22,36	0,05
<b>Итого</b>			<b>165</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,97</b>	<b>90,79</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	57	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,88	5,99	12,35	125,11	6,92
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики)	250	1,66	3,48	10,64	81,00	8,58
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	86	18,38	9,49	2,90	191,67	14,11
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	92	19,87	10,65	2,85	207,76	14,10
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	154	2,53	6,60	14,07	131,41	10,19
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (аллергики)	153	2,34	6,77	13,85	126,72	12,41
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	187	0,15	0,14	14,96	62,43	1,38
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,26	0,00	6,99	29,00	0,05
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>30,24</b>	<b>23,21</b>	<b>71,18</b>	<b>644,72</b>	<b>34,60</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	102	18,32	12,33	17,27	258,43	0,19
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	5,58	6,17	38,98	233,67	0,00
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,96	2,45	6,54	52,32	0,13
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	202	6,06	4,04	9,90	99,89	1,11
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,24	0,00	5,35	22,36	0,05
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	118	0,95	0,24	8,88	44,99	44,99
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	102	0,40	0,34	10,44	47,47	2,02
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,48	8,63	35,78	238,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>532</b>	<b>30,77</b>	<b>27,69</b>	<b>78,37</b>	<b>693,92</b>	<b>46,42</b>
<b>Всего</b>				<b>73,49</b>	<b>63,69</b>	<b>219,72</b>	<b>1 792,11</b>	<b>82,33</b>

Член совета по питанию

Ефимова Н.А.