Утверждаю

И.О.
ГБДОУ № 64
_____ /Громова Г.В./

МЕНЮ

22 сентября 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	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			**415**	**11,40**	**12,80**	**63,50**	**378,40**	**2,80**
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**180**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	1,00	0,00	1,50	10,00	46,50
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30	0,20
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	14,65	12,57	0,16	172,10	0,08
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,84	0,10	8,50	75,20	8,50
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	150	2,06	0,09	9,81	49,06	7,24
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			**700**	**18,64**	**21,77**	**84,10**	**615,90**	**59,40**
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	2,50	19,60	99,30	9,20
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	100	1,93	0,00	16,38	73,25	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	103,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			**565**	**29,24**	**26,93**	**73,21**	**567,70**	**12,50**
Всего				**59,28**	**61,50**	**220,81**	**1 562,00**	**74,70**

Отв.исполнитель _____ Илларионова С.В.

Повар _____ Чумакова Е.С.