

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №31

/Лобанова Е.С./

МЕНЮ

8 сентября 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,21	4,06	6,93	61,38	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	53	1,51	2,91	3,16	44,75	2,01
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	178	16,21	22,65	4,16	285,66	0,38
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			441	23,73	32,02	26,95	475,79	2,89
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	118	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			118	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ,	200/5/1	1,70	5,50	8,39	95,28	9,54
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	72/70	21,50	22,10	3,18	297,18	0,44
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00
Итого			753	33,05	34,07	67,74	742,46	11,18
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	215	16,56	15,23	15,37	271,80	21,29
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			560	23,01	19,02	56,23	497,53	23,97
Всего				80,39	85,61	166,42	1 786,28	41,04

Ответственный _____ Ахрамеева В.П.