

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №100-2

_____ /Белюкова О.В./

МЕНЮ

09 июля 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	6,81	6,43	32,43	215,33	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,18	7,99	63,60	
Итого			400	11,06	10,71	56,22	346,93	
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	
Итого			180	5,22	4,50	7,20	95,40	
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С 01.10 ПО 15.06)	60	0,96	3,06	4,94	52,58	
	14	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (С 15.06 ПО 01.10)	60	0,60	0,10	2,30	14,40	
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,50	4,50	4,00	165,00	
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	70	11,48	16,35	11,33	238,37	
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,72	3,92	30,12	174,73	
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,21	0,00	11,82	48,98	
	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	
	004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	
Итого			690	26,41	28,78	85,66	796,15	
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,42	14,57	11,60	232,09	
	048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	9,23	39,63	
	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,67	0,20	10,67	51,67	
Итого			355	15,23	14,91	31,50	323,39	
Всего				57,92	58,90	180,58	1561,87	