

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №100-2

_____ /Белюкова О.В./

МЕНЮ

14 августа 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,18	7,99	63,60	
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	190	6,21	8,98	22,60	195,42	
Итого			400	12,30	15,26	37,59	321,02	
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		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,23	6,42	8,18	107,98	
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,10	3,82	4,57	89,47	
2012	332	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)	130	2,64	2,66	11,31	80,59	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	12,58	50,31	
	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	
	004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,50	
Итого			690	20,03	13,91	61,14	452,65	
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,83	13,11	13,00	221,55	
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	
	004	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	
		ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	
Итого			455	18,38	16,51	47,98	418,63	
Всего				55,93	50,18	153,91	1287,70	