

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №100-2

_____ /Белюкова О.В./

МЕНЮ

18 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	
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,03	14,67	101,70	
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,86	16,33	2,11	198,99	
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,45	2,52	3,03	40,47	
Итого			370	19,22	25,98	26,81	403,17	
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	
Итого			180	0,87	0,17	17,63	75,08	
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (С 01.10 ПО 15.06)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (С 15.06 ПО 01.10)	60	0,50	0,00	1,40	8,40	
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	4,49	5,38	9,58	105,10	
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,25	8,02	3,03	129,60	
2008	125	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,55	2,76	16,95	103,51	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	20,91	83,60	
Итого			690	22,97	22,45	78,54	609,70	
Полдник								
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,57	21,14	26,66	359,22	
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,12	0,0	8,20	33,60	
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
2008		ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0,80	0,20	7,49	37,96	
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,30	0,90	25,90	130,0	
Итого			510	22,78	22,50	80,97	621,97	
Всего				65,84	71,10	203,95	1709,92	