

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №142

Савенкова Т.М./

**МЕНЮ**

11 июля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>11,28</b>	<b>13,53</b>	<b>53,25</b>	<b>351,50</b>	<b>1,30</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,81	2,93	1,52	46,06	1,92
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,26	5,07	1,47	68,55	0,79
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17,31	20,28	2,71	262,14	0,00
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>27,36</b>	<b>31,23</b>	<b>39,20</b>	<b>633,05</b>	<b>2,71</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,35	8,48	29,19	244,42	0,10
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
<b>Итого</b>			<b>393</b>	<b>6,07</b>	<b>8,58</b>	<b>39,61</b>	<b>292,42</b>	<b>6,20</b>
<b>Всего</b>				<b>45,31</b>	<b>53,84</b>	<b>147,56</b>	<b>1 347,47</b>	<b>13,21</b>