

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 105

/Сапронова Т.М./

**МЕНЮ****25 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15	0,66	0,99	7,43	31,96	0,85
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,53	2,75	3,06	41,31	2,24
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	165	16,79	22,89	3,16	162,41	0,22
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>21,78</b>	<b>29,03</b>	<b>26,35</b>	<b>319,68</b>	<b>3,81</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>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	5,50	8,20	7,40	115,00	8,70
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80/70	24,56	24,10	5,98	339,21	1,26
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	22	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>752</b>	<b>39,88</b>	<b>38,82</b>	<b>69,98</b>	<b>805,11</b>	<b>12,16</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	210	17,89	15,73	14,46	275,19	20,28
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	146	4,08	3,65	6,58	82,41	1,02
<b>Итого</b>			<b>572</b>	<b>24,89</b>	<b>20,09</b>	<b>56,24</b>	<b>512,70</b>	<b>23,60</b>
<b>Всего</b>				<b>87,15</b>	<b>88,44</b>	<b>168,07</b>	<b>1 707,99</b>	<b>42,57</b>

Шеф повар (зав. производством) \_\_\_\_\_ Швец Н.Н.