4

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №60
/Володченко Н.П./

МЕНЮ

10 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое л, петрушка (зелень))	50	1,45	2,49	3,03	40,11	2,15
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое л)	150	15,37	20,77	2,76	259,61	0,22
2012	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,76	3,17	15,44	105,93	0,59
Итого			**410**	**23,82**	**30,53**	**28,23**	**467,65**	**2,96**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	114	0,52	0,43	13,43	61,10	2,60
Итого			**114**	**0,52**	**0,43**	**13,43**	**61,10**	**2,60**
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированое л)	45	0,41	2,49	3,57	39,09	1,28
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое л, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	200/10/5	3,87	6,01	11,12	115,99	4,56
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое л, соль йодированная)	70	11,01	15,85	11,37	232,14	0,45
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	145	2,33	5,43	15,13	118,15	6,40
2012	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			**705**	**21,60**	**30,73**	**71,69**	**724,37**	**12,69**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	145	2,16	1,96	9,60	86,24	5,78
2012	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное)	51	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			**556**	**15,45**	**14,20**	**76,40**	**511,74**	**6,28**
Всего				**61,39**	**75,89**	**189,75**	**1 764,86**	**24,53**

Мед. сестра _____ Махова А.Е.