

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №103
/Морковкина Е.В./**МЕНЮ**
14 ноября 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,01	2,97	22,37	96,14	2,54
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	1,58	3,45	19,98	117,33	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			436	7,11	9,77	58,67	362,14	3,04
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0,75	2,73	3,76	42,86	1,79
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,87	5,97	10,48	114,29	5,31
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,40	4,00	9,30	135,30	0,50
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (аллергики)	80	11,13	15,84	0,14	187,37	0,35
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			712	22,72	17,17	88,16	619,45	8,30
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	41	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	135	16,02	14,18	14,28	248,74	7,22
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,03	2,62	28,70	154,28	0,00
Итого			435	22,75	17,04	81,70	571,82	9,12
Всего				53,48	44,16	246,71	1 630,81	24,06