

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №103

/Морковкина Е.В./

МЕНЮ

12 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,44	2,59	2,88	38,88	2,11
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,25	20,79	2,87	147,51	0,20
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	130	4,04	4,29	18,27	127,65	0,00
	TK№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			410	23,73	30,68	28,35	355,39	2,91
II Завтрак								
	TK № 002	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	169	0,84	0,17	17,05	72,58	3,38
Итого			169	0,84	0,17	17,05	72,58	3,38
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	45	0,38	0,04	3,51	36,76	1,34
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,38	6,68	11,41	126,05	4,57
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,97	2,72	10,79	119,00	0,50
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (аллергии)	75	9,13	18,06	0,04	198,82	0,37
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	140	2,21	5,15	14,35	112,06	6,07
	TK№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			700	23,92	15,54	70,56	612,87	12,48
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	145	2,09	2,07	9,29	70,88	5,74
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергии)	145	1,41	0,10	9,96	47,20	5,80
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK№018	ПЕЧЕНЬЕ	51	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	TK№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			556	15,38	14,31	76,09	496,38	6,24
Всего				63,87	60,70	192,05	1 537,22	25,01