

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №103

/Морковкина Е.В./

МЕНЮ

9 декабря 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,04	6,75	24,76	167,94	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,74	2,85	10,10	77,37	0,23
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			415	12,13	17,75	47,10	349,37	0,73
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								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,16	4,95	12,25	112,63	6,68
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,99	9,30	2,74	181,86	13,00
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,50	6,82	13,88	132,85	10,05
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (аллергики)	155	2,40	5,19	14,68	115,53	10,50
	ТК№046	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,71	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
Итого			730	27,99	22,06	61,66	585,15	31,74
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,00	16,10	221,00	0,20
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	4,46	7,51	30,55	207,62	0,00
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	0,10
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,43	8,44	35,95	237,14	0,00
Итого			510	29,83	23,94	75,85	634,04	16,60
Всего				70,85	63,93	202,79	1 645,96	52,67