

Утверждаю

И.о. заведующего

ГБДОУ №60

Шабанова А.В./

МЕНЮ

13 августа 2025 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	3,08	6,28	9,10	62,79	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, вода питьевая, молоко стерил.2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	5,88	7,38	28,56	203,43	0,24
2012	ТК№0 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко стерил.2.5% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,89	10,33	78,72	0,23
Итого			410	11,73	16,55	47,99	344,94	0,47
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый прямого отжима)	192	0,96	0,19	19,42	82,69	3,85
Итого			192	0,96	0,19	19,42	82,69	3,85
Обед								
2012	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	43	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель н.у., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное л, вода питьевая, филе грудки цыпленка, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	200/10/5	3,62	4,32	11,86	103,03	6,50
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель н.у., масло сладко- сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	16,17	9,22	2,67	176,65	12,39
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель н.у., морковь, лук репчатый, капуста белокочанная н.у., масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	145	2,66	6,56	14,93	135,26	10,79
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,79	0,05	30,95	127,95	0,25
2012	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2012	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
Итого			718	27,54	21,14	87,31	676,99	31,93
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное л, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	100	17,49	11,60	15,89	242,72	0,18
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	50	0,94	2,47	6,44	52,00	0,13
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	195	5,88	3,92	9,60	96,92	1,08
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное л)	55	4,24	7,81	33,31	220,34	0,00
Итого			500	28,95	26,13	75,57	658,98	3,39
Всего				69,18	64,01	230,29	1 763,60	39,64