

Утверждаю

Заведующий
Песёдова Е. А.



МЕНЮ
06 августа 2025 г.
Сад 24 часов

Сборник рецептур	№ Техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРУЛЕС" ЖИДКАЯ МАСЛО СЛИЧНЫМ	200	6,7	9,7	24,4	211	0,49
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			410	10,9	14,2	52,9	363	2,79
II Завтрак								
	ТК№006	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	20,4	93	9,7
Итого			100	1,5	0,5	20,4	93	9,7
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	70	0,5		0,9	7	1,4
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,4	7,3	8,6	119	5,9
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,8	0,9	0,5	70	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5	21,3	147	10,35
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	0,6
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	1,8	12,8	66	0
Итого			765	26,8	14,2	65,3	506	18,65
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1		17,8	78	1,4
2008	451		75	3,5	9	36,3	201	5,6
Итого			255	4,5	9	54,1	279	7
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	14,2	13,1	13,5	231	19,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,5	1,8	27	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	0,2
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	1	15,4	79	0
Итого			455	18,9	15,8	51,6	432	19,7
Ужин 2								
2008		БИОКЕФИР	180	5,3	4,7	8,5	107	1,3
Итого			180	5,3	4,7	8,5	107	1,3
Всего				67,9	58,4	252,8	1780	59,14