

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ ЦРР детский сад 68  
(Титова С.Д.)

**МЕНЮ**  
11 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,34	2,02	15,17	65,28	1,73
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,47	2,65	2,94	39,69	2,16
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>21,01</b>	<b>28,07</b>	<b>33,71</b>	<b>337,97</b>	<b>4,59</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	149	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>149</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	57	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,43	3,73	6,44	67,97	7,19
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,19	11,41	15,05	198,77	1,01
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>758</b>	<b>20,44</b>	<b>21,66</b>	<b>78,09</b>	<b>617,64</b>	<b>10,40</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,93	13,97	12,90	244,86	20,20
	ТК-№049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
	ТК №016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
2008		ЙОГУРТ	125	3,40	3,04	5,47	68,52	0,35
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>22,25</b>	<b>17,72</b>	<b>53,57</b>	<b>468,48</b>	<b>22,85</b>
<b>Всего</b>				<b>64,30</b>	<b>67,95</b>	<b>180,87</b>	<b>1 494,59</b>	<b>40,84</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Шеф повар (зав. производством) \_\_\_\_\_

Мухина А.О