ГБДОУ №102

МЕНЮ

11 сентября 2025 г.

АЛЛЕРГИКИ САД

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	6,22	25,63	0,04
Итого			**415**	**10,13**	**13,80**	**37,62**	**298,63**	**0,54**
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	98	1,50	0,50	21,00	96,00	4,03
Итого			**98**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**4,03**
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	49	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/10	1,96	2,90	12,94	86,52	8,76
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	85	15,15	13,04	0,00	177,63	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,65	17,68	120,59	9,09
	ТК№038	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,27	52,23	0,00
Итого			**704**	**23,52**	**21,39**	**58,40**	**518,89**	**18,87**
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	13,66	11,15	14,66	215,08	19,75
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,00	0,12	6,41	31,06	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	9,41	39,63	0,72
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,50	20,00	4,00	207,00	0,30
Итого			**490**	**17,30**	**31,38**	**34,48**	**492,77**	**20,77**
Всего				**52,45**	**67,07**	**151,50**	**1 406,23**	**44,21**