

Утверждаю


 Заведующий
 ГБУОУ №35
 Абуллова Е.А. /

МЕНЮ

30 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	35	5.02	4.79	9.94	107,32	0.11
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	5.83	5.60	31.46	199,96	0.26
	К/К	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	200	5.19	5.93	34.87	214.20	0.11
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.20	2.80	13.60	77,00	0.50
	К/К	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0.00	0.00	4.84	19.35	0.00
Итого			420	14.05	13.19	55.00	384,28	0.87
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.00	0.00	18.21	72.13	3.61
Итого			180	0.00	0.00	18.21	72.13	3.61
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0.75	7.44	5.32	91.42	3.97
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4.84	4.44	14.34	116,78	5.69
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	185	22.82	7.02	21.90	262,32	16.82
	ТК№03 1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.36	0.00	24.96	102,01	0.00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1.00	0.12	6.40	31,00	0.00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1.50	0.60	10.30	52,40	0.00
Итого			659	31,27	19,62	83,22	655,93	26,68
Полдник								
	К/К	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	50	15.34	13.19	0.00	179,70	0.00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2.46	3.89	16.00	108,92	7,71
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.12	0.12	21.72	88,20	1,40
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1.00	0.12	6,40	31,00	0.00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4.39	1.52	27.81	141.21	0.13
Итого			409	23,31	18,84	71,93	549,03	9,24
Всего				68,63	51,65	228,36	1 661,37	40,40