

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ № 133

Мигунова И.Н./

МЕНЮ**11 августа 2025 г.****Сад 12 часов**

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	40	3,1	3	15,4	75	0
ТТК	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,2	8,6	21,2	214	0
ТТК	035	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
2012	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (груша)	100	0,3	0,3	8,9	40	4,3
Итого			520	10,7	11,9	51,4	353	4,3
II Завтрак								
ТТК	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	100/5	2,7	3	13	90	0
Итого			105	2,7	3	13	90	0
Обед								
ТТК	17	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	7	0
ТТК	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	200	4,6	6,6	26,5	165	0
ТТК	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (рыба филе в ассортименте, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	80	7,5	12,7	15,4	138	0
ТТК	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, кабачки)	130	3,4	4	14,4	108	10,5
ТТК	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,2	0,2	11	88	0
ТТК	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	2,9	1,1	20	102	0
Итого			700	20,4	24,8	96,7	649	10,5
Полдник								
ТТК	282	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	200	10,2	11,2	14,9	207	0
ТТК	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	0
ТТК	26	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	2,6	6,2	22	149	0
ТТК	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (апельсин, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,2		11	47	5,8
Итого			460	15,7	17,7	64,9	485	5,8
Всего				49,5	57,4	226	1577	20,6

Повар

Фомина Н.С.