

Меню 3 день



ФГБОУ «Детский сад №39 «Юбилейный»

САД

Н.И.Усачева

На 30 июля 2025г.

Сбор Ник рецеп	№ Техн. карт	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге Тическая ценность	Витам. С,мг
				Белки,г	Жиры,г	Угле- воды,г		
ЗАВТРАК								
168		Каша манная с молоком	200	4,52	4,07	35,46	197,00	0,00
397		Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1	1	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136	
7		Сыр(порциями)	15	3,48	44,25	0	54,00	1,05
Итого				14,12	59,06	65,9	494,00	2,48
2 ЗАВТРАК								
399		Сон(яблочный)	99,1	0,5	0,00	10,1	42,22	2,00
Итого				0,5		10,1	42,22	2,00
ОБЕД								
80,82		Суп картофельный с крупой, макаронными изделиями на м/б	200	2,18	2,84	14,29	65,88	8,25
298	298	Голубцы ленивые с мясом в сметан. соусе	180	14,1	9,04	20,26	219,00	5,20
		Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37,05	0,02
376		Компот из свежих фруктов	200	0,33	0,01	20,85	84,83	0,3
511		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,40	0,00
ИТОГО				19,95	14,87	71,69	476,16	13,77
ПОЛДНИК								
401		Кефир	162,2	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
469		Булочка домашняя	80	3,64	6,26	29,96	179,00	0,00
итого				8,86	10,76	37,16	269,00	1,26
УЖИН								
238		Запеканка из творога с морковью	160	17,49	15,43	35,67	351,00	1,07
351		Подлива фруктовая	50	0,024	0,015	0,75	2,95	0,162
392		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03
512		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,00	0,00
итого				20,73	15,87	65,20	485,84	1,26
всего				65,11	102,8	255,93	1767,22	20,77

Повар