

Утверждаю

И.о. Заведующего  
ГБДОУ детский сад № 36/73  
Челурина Т.А./



**МЕНЮ**  
25 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	27	1,29	1,93	14,52	62,50	1,65
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,89	1,78	1,86	26,94	3,51
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	122	14,09	18,28	2,35	230,47	0,18
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>359</b>	<b>19,07</b>	<b>24,39</b>	<b>31,43</b>	<b>403,91</b>	<b>5,84</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,33</b>	<b>10,33</b>	<b>47,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,15	6,25	5,75	99,29	7,84
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,42	15,32	3,50	213,35	0,66
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>589</b>	<b>26,75</b>	<b>26,51</b>	<b>50,28</b>	<b>551,24</b>	<b>10,20</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,72	13,66	11,93	229,21	17,16
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	52	4,27	7,34	31,92	210,74	0,00
	ТК№037	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>487</b>	<b>21,89</b>	<b>23,63</b>	<b>68,85</b>	<b>581,45</b>	<b>19,36</b>
<b>Всего</b>				<b>68,11</b>	<b>74,86</b>	<b>160,89</b>	<b>1 583,60</b>	<b>37,40</b>

**МЕНЮ**  
25 декабря 2024 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	27	1,26	1,89	14,23	61,26	1,62
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	49	1,41	2,56	2,96	40,51	2,08
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	17,46	22,63	2,92	285,21	0,23
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	3,20	4,50	34,10	190,00	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)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>22,93</b>	<b>29,48</b>	<b>32,81</b>	<b>470,98</b>	<b>4,43</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,33</b>	<b>10,33</b>	<b>47,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	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	4,22	6,25	72,27	8,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/5/1	1,47	4,61	6,70	74,89	11,39
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	71/70	9,19	11,41	15,05	198,77	1,01
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	71/70	21,02	21,57	4,44	295,36	0,50
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,33	2,66	33,24	185,98	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/17	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>753</b>	<b>20,57</b>	<b>18,91</b>	<b>78,14</b>	<b>567,92</b>	<b>11,81</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	202	16,18	14,40	14,45	256,75	20,23
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	101	0,40	0,40	9,92	47,58	10,12
<b>Итого</b>			<b>522</b>	<b>21,90</b>	<b>17,61</b>	<b>54,15</b>	<b>468,35</b>	<b>22,83</b>
<b>Всего</b>				<b>65,80</b>	<b>66,33</b>	<b>175,43</b>	<b>1 554,25</b>	<b>41,07</b>