



# МЕНЮ

27 декабря 2024 г.

## Ясли 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,70	6,90	20,42	163,49	0,62
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,95	2,53	10,55	77,43	0,54
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>11,04</b>	<b>16,33</b>	<b>40,97</b>	<b>309,92</b>	<b>1,16</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№00 2	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>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	38	0,52	2,49	3,05	36,59	1,43
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,73	4,38	10,31	99,78	5,13
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	145	6,11	8,73	9,70	217,28	11,54
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	19	0,28	0,76	1,14	14,15	0,00
	ТК№03 1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,78	0,05	12,75	55,13	0,24
	ТК№01 6	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>542</b>	<b>14,05</b>	<b>16,61</b>	<b>47,58</b>	<b>474,56</b>	<b>18,34</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№00 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	48	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	6,17	8,42	22,13	189,10	0,11
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	59	7,64	4,24	21,99	157,32	0,04
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>15,48</b>	<b>12,89</b>	<b>59,52</b>	<b>418,42</b>	<b>6,05</b>
<b>Всего</b>				<b>40,97</b>	<b>46,16</b>	<b>158,40</b>	<b>1 249,90</b>	<b>27,55</b>

Утверждаю

и.о. Заведующего

ГБДОУ детский сад № 36/73

Чепурина Т.А./

**МЕНЮ**

27 декабря 2024 г.

**Сад 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,16	4,90	12,85	116,93	0,10
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,50	8,48	27,59	213,69	0,86
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (аллергии)	200	1,83	4,37	18,89	122,07	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,99	2,52	10,78	78,45	0,55
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>14,65</b>	<b>15,90</b>	<b>51,22</b>	<b>409,07</b>	<b>1,51</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>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	47	0,65	2,95	3,83	44,43	1,80
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,41	5,23	11,42	114,85	5,72
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (аллергии)	211/20	8,59	6,35	12,58	142,18	6,72
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	192	19,09	20,15	24,91	357,17	11,59
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	47	0,94	1,88	2,82	35,06	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	15,01	64,93	0,29
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>736</b>	<b>30,58</b>	<b>31,21</b>	<b>81,49</b>	<b>733,44</b>	<b>19,40</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	48	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	151	7,81	8,56	28,01	220,49	0,14
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (аллергии)	101	2,02	9,25	14,99	152,00	8,01
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	9,66	5,95	30,50	215,16	0,06
<b>Итого</b>			<b>467</b>	<b>18,19</b>	<b>14,61</b>	<b>68,93</b>	<b>483,65</b>	<b>6,30</b>
<b>Всего</b>				<b>63,82</b>	<b>62,05</b>	<b>211,97</b>	<b>1 673,16</b>	<b>29,21</b>