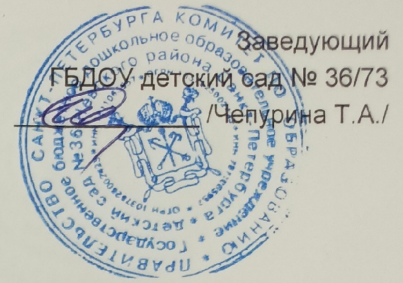


Утверждаю



МЕНЮ

6 февраля 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,41	2,12	15,96	68,68	1,82
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			365	9,21	11,82	46,96	280,68	2,72
II Завтрак								
	TKN№006	БАНАН СВЕЖИЙ	106	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Итого			106	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Обед								
	TKN№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	39	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,42	6,81	8,23	114,80	5,34
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	66	12,33	0,45	0,00	155,83	0,45
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	21	0,31	1,03	1,24	15,24	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	121	2,52	4,48	17,14	119,25	8,32
	TKN№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	TKN№007	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			605	22,35	13,41	50,61	519,62	15,81
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,73	13,40	12,74	229,84	17,21
	TKN№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	8,31	34,92	0,60
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	53	4,64	5,65	19,20	146,14	5,38
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			488	22,29	21,76	51,15	498,40	23,49
Всего				55,35	47,49	169,72	1 394,70	46,02

Утверждаю

Заведующий
ГДОУ детский сад № 36/73
Челурина Т.А./

МЕНЮ

6 февраля 2025 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,27	4,14	7,07	62,62	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики)	205	3,61	7,14	21,25	163,69	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
Итого			415	12,77	16,24	44,17	357,62	1,00
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	106	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			106	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	49	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,37	6,54	8,22	111,86	5,50
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	4,54	7,37	11,77	132,04	5,64
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	88	20,00	0,76	0,57	88,66	0,75
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	87	17,23	0,65	0,26	75,40	0,57
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,48	4,72	23,29	149,96	11,27
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	152	2,51	5,83	20,26	143,89	10,23
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			760	31,85	13,82	63,60	511,18	19,62
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,67	12,80	12,76	228,15	18,07
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	9,19	38,73	0,72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5,14	3,48	31,39	177,51	5,45
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ (аллергики)	107	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			550	23,75	19,01	64,24	531,89	24,54
Всего				69,87	49,57	193,01	1 496,69	49,18