

Утверждаю



И.О.Заведующий
ГБДОУ №3
/Смирнова Е.В./

МЕНЮ

19 ноября 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,46	7,04	10,20	70,38	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,66	6,72	20,92	159,40	0,42
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,18	1,84	7,08	54,20	0,41
Итого			330	9,30	15,60	38,20	283,98	0,83
II Завтрак								
		СОК	154	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			154	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
	ТК№00 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	36	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,36	4,46	12,19	106,52	5,35
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180	22,40	9,88	17,79	273,32	16,30
	ТК№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			561	29,76	15,26	63,88	537,04	85,41
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	60	9,25	4,42	1,78	83,94	0,79
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,57	5,17	17,33	126,36	8,41
	ТК№05 1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	55	5,29	1,82	31,26	162,58	0,11
Итого			409	18,21	11,63	74,87	478,88	10,51
Всего				57,27	42,49	176,95	1 299,90	96,75

Ответственный по питанию _____

Холодкова О.В