

Утверждаю



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

МЕНЮ

20 ноября 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	0,52	17,50	79,12	4,62
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	25	0,81	1,44	1,62	21,84	1,26
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	13,63	19,74	2,42	242,01	0,19
	ТК№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,33	2,00	10,58	70,00	0,42
Итого			340	18,17	23,70	32,12	412,97	6,49
II Завтрак								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	122	0,48	0,40	12,40	56,40	2,40
Итого			122	0,48	0,40	12,40	56,40	2,40
Обед								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/5/1	1,35	5,42	5,63	81,88	7,80
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,61	16,10	3,10	219,87	0,56
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,48	6,36	24,77	177,94	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,10	0,03	8,40	32,78	0,15
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			576	23,84	28,03	49,30	549,07	10,11
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	12,87	13,57	10,00	214,43	17,19
	ТК№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№00 5	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	122	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			474	18,57	17,33	43,83	409,36	19,47
Всего				61,06	69,46	137,65	1 427,80	38,47

Ответственный по питанию _____

Холодкова О.В