

Утверждаю

И.О.Заведующий

ГБДОУ №3

/Смирнова Е.В/

# МЕНЮ

25 ноября 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,43	0,53	18,73	84,08	5,20
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,80	7,95	25,45	197,34	0,53
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,33	2,00	10,58	70,00	0,42
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>9,56</b>	<b>10,48</b>	<b>54,76</b>	<b>351,42</b>	<b>6,15</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК	140	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	34	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	5,78	3,73	21,23	141,88	2,82
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8,50	2,55	4,04	72,98	0,19
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	3,19	5,73	13,23	118,01	10,42
	ТК№032	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	19,09	88,68	0,91
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>562</b>	<b>18,87</b>	<b>12,23</b>	<b>64,99</b>	<b>458,15</b>	<b>15,94</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	11,73	13,18	8,02	197,21	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,53	4,82	15,73	117,03	7,12
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,92	19,84	0,01
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	155	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>532</b>	<b>19,90</b>	<b>21,75</b>	<b>48,40</b>	<b>475,01</b>	<b>7,51</b>
<b>Всего</b>				<b>48,33</b>	<b>44,46</b>	<b>168,15</b>	<b>1 284,58</b>	<b>29,60</b>

Ответственный по питанию

Холодкова О.В