



Утверждаю

и.о. Заведующий
ГБДОУ №3
СМИРНОВА Е.В./

МЕНЮ

19 ноября 2024 г.

Ясли 24 часа

Сборник рецептов	№ 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	45	5,62	4,74	18,63	140,48	0,09
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,98	7,07	28,06	196,48	0,60
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,32	2,82	10,36	80,85	0,61
Итого			345	13,92	14,63	57,05	417,81	1,30
II Завтрак								
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,77	0,19	7,22	36,56	36,56
2008		ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	95	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			95	0,77	0,19	7,22	36,56	36,56
Обед								
	ТК№00 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0,50	0,09	1,74	10,99	11,45
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,99	4,04	18,11	129,10	6,34
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	25,77	10,50	19,49	302,59	18,25
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,61	0,25	14,23	73,28	74,28
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
	ТК№01 6	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,82	0,24	11,66	56,09	0,00
	ТК№01 2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00
Итого			556	34,82	15,57	72,96	611,35	110,32
Полдник								
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,37	5,69	32,65	203,34	0,21
2008	442	СОК	150	0,00	0,00	17,25	69,00	0,00
Итого			200	5,37	5,69	49,90	272,34	0,21
Ужин								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	16,25	5,56	2,73	125,82	1,01
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,75	4,55	22,18	140,85	11,20
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,29	0,07	12,31	52,68	8,04
	ТК№01 6	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			360	21,41	10,80	51,28	389,25	20,25
Ужин 2								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60
Итого			200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60
Всего				82,09	51,88	246,81	1 835,31	169,24

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.