



Утверждаю

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

# МЕНЮ

20 ноября 2024 г.

## Ясли 24 часа

Сборник рецептур	№ 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 ВАРЕНЬЕМ	45	2,67	1,05	25,41	120,50	0,30
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,88	2,56	1,85	33,84	2,84
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,41	19,88	2,40	238,40	0,19
2008	324	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	4,41	0,49	35,76	165,07	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,08	2,53	11,14	80,29	0,54
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>19,04</b>	<b>26,02</b>	<b>40,80</b>	<b>473,03</b>	<b>3,87</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
<b>Итого</b>			<b>75</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,76</b>	<b>37,22</b>	<b>7,92</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,37	0,05	1,14	6,41	4,58
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	5,44	6,94	8,06	119,89	9,90
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (аллергии)	150/10/5	4,78	14,59	8,18	187,92	7,76
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	18,91	20,35	3,71	273,53	0,71
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергии)	50	12,85	13,00	0,00	168,06	0,52
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	7,30	7,90	32,96	231,88	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/20	0,13	0,06	14,50	56,47	0,25
	ТК№003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,82	0,24	11,66	56,09	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>35,07</b>	<b>36,04</b>	<b>79,73</b>	<b>783,57</b>	<b>15,44</b>
<b>Полдник</b>								
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	42,00	0,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,88	9,50	34,50	242,69	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,18</b>	<b>9,50</b>	<b>40,30</b>	<b>284,69</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	14	СЫР	10	2,64	3,35	0,00	41,35	0,08
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	19,01	19,39	15,96	315,91	29,42
	ТК№037	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,11	0,01	7,62	32,99	1,92
	ТК№016	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	ТК№021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,48	7,68	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>23,86</b>	<b>23,35</b>	<b>37,62</b>	<b>460,15</b>	<b>31,42</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008	435	БИОКЕФИР	210	6,30	3,50	8,40	65,10	1,47
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>6,30</b>	<b>3,50</b>	<b>8,40</b>	<b>65,10</b>	<b>1,47</b>
<b>Всего:</b>				<b>89,77</b>	<b>98,73</b>	<b>214,61</b>	<b>2 103,76</b>	<b>60,12</b>

Ответственная по питанию

Толмачева А.А