

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,36	5,48	16,03	123,07	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,98	6,30	22,94	168,27	0,55
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,25	2,73	9,86	77,85	0,55
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			340	10,59	14,51	48,83	369,19	1,10
II Завтрак								
2008	442	СОК	150	0,00	0,00	17,25	69,00	0,00
		ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	105	0,43	0,32	11,12	50,76	5,40
Итого			150	0,00	0,00	17,25	69,00	0,00
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,85	4,61	6,38	70,42	5,24
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	6,06	6,49	14,40	142,76	8,96
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (аллергики)	150/10/5	5,57	14,63	22,04	247,15	8,96
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	14,12	5,48	6,36	131,08	0,47
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,15	1,61	8,76	63,35	8,46
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,12	0,01	5,68	24,28	0,97
	ТК№003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,17	0,45	8,00	40,76	0,00
Итого			581	25,80	18,81	58,11	513,98	24,10
Полдник								
	ТК№005	ЙОГУРТ	139	3,89	3,47	6,26	78,49	0,97
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,67	2,18	16,53	92,67	0,00
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,35	0,08	15,30	63,90	0,00
Итого			309	5,91	5,73	38,09	235,06	0,97
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	38,95	22,61	30,45	492,75	0,41
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	1,42	5,01	8,44	84,68	0,21
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,47	0,67	10,27	52,40	0,00
Итого			390	47,64	33,29	57,56	737,83	1,22
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40
Итого			200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40
Всего				95,74	77,34	227,84	2 031,06	28,79

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.