

Утверждаю



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

# МЕНЮ

25 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	30	2,15	0,85	21,90	102,63	0,30
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,86	11,62	24,84	228,33	0,66
	ТК№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,80	3,10	12,81	95,24	0,66
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>11,81</b>	<b>15,57</b>	<b>59,55</b>	<b>426,20</b>	<b>1,62</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	150	0,00	0,00	18,40	73,60	0,00
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	85	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,40</b>	<b>73,60</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,37	0,05	1,15	6,42	4,59
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	5,72	5,28	23,39	164,47	4,11
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	11,93	7,95	3,75	134,08	0,27
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	3,38	9,04	14,76	154,75	9,50
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	16,71	80,02	60,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
	ТК№00 3	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,05	0,27	13,10	63,04	0,00
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>23,94</b>	<b>22,79</b>	<b>72,86</b>	<b>602,78</b>	<b>78,47</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№00 5	ЙОГУРТ	136	3,82	3,41	6,15	77,06	0,95
	ТК№00 8	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,52	2,00	17,30	58,20	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/15	0,15	0,06	14,54	56,73	0,26
<b>Итого</b>			<b>321</b>	<b>5,49</b>	<b>5,47</b>	<b>37,99</b>	<b>191,99</b>	<b>1,21</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,54	0,10	1,88	11,88	12,37
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	15,29	19,82	9,86	278,69	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	140	3,82	9,44	22,05	189,43	9,83
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
	ТК№00 3	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№02 1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,48	7,68	30,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>419</b>	<b>21,83</b>	<b>29,96</b>	<b>52,91</b>	<b>561,85</b>	<b>22,22</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008	435	БИОКЕФИР	210	9,86	7,25	15,95	176,90	2,03
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>9,86</b>	<b>7,25</b>	<b>15,95</b>	<b>176,90</b>	<b>2,03</b>
<b>Всего</b>				<b>72,93</b>	<b>81,04</b>	<b>257,66</b>	<b>2 033,32</b>	<b>105,55</b>

Ответственная по питанию

Толмачева А.А