

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 39
Л.В.Лялина/**МЕНЮ**
27 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3 / 2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,49	7,11	10,30	71,07	0,00
2008	190 / 33	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,60
2012	ТК№04 0 / 5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,50	2,15	9,58	68,29	0,46
Итого			360	8,59	11,76	38,38	267,36	1,06
II Завтрак								
2022	ТК№21	ГРУША СВЕЖАЯ	114	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			114	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33 / 29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,59	2,25	1,18	35,77	0,10
2012	83 / 40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,40	1,80	9,40	67,40	5,20
2012	291 / 48	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	120	5,04	7,20	8,00	179,20	9,52
2012	354 / 70	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,32	0,86	1,28	15,94	0,00
2012	ТК№03 1 / 10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
Итого			523	11,28	12,31	36,29	434,94	14,82
Полдник								
2022	ТК№28	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208 / 61	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	115	3,99	6,37	21,95	182,40	0,10
2012	ТК№038 / 4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,03	0,00	5,20	21,58	0,63
2012	249 / 64	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	4,93	2,77	19,59	123,39	0,02
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			392	10,55	9,36	55,04	370,37	5,75
Всего				31,02	33,93	145,21	1 143,17	24,63

повар _____

Прудникова О.П.