

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Л.В.Ляпина/

МЕНЮ

9 января 2025 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	2 / 3	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,48	2,81	25,43	130,57	3,69
2008	189 / 35	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40
2012	ТК№028 / 5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,32	1,99	10,54	69,72	0,42
Итого			345	8,80	12,10	54,27	328,29	4,51
II Завтрак								
2022	ТК№25	БАНАН СВЕЖИЙ	104	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Итого			104	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Обед								
2022	ТК№27	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	57 / 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,08	7,00	8,45	116,06	5,47
2008	228 / 52	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	12,54	0,48	0,57	56,59	2,01
2012	354 / 70	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,31	1,02	1,22	15,10	0,00
2012	321 / 64	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,57	3,96	16,93	115,83	8,12
2012	ТК№024 / 4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,03	0,00	5,29	22,00	0,63
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
2022	ТК№20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			594	22,23	13,09	49,36	411,08	17,03
Полдник								
2012	298 / 59	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	165	12,63	12,39	13,83	220,85	17,00
2012	ТК№036 / 13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
2008	451 / 73	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,35	6,12	24,68	136,68	5,20
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2022	ТК№21	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	98	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			479	18,88	21,23	67,51	518,53	23,10
Всего				51,41	46,92	192,14	1 353,90	48,64

повар _____

Прудникова О.П.