

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Л.В.Лялина/**МЕНЮ**
14 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	3 / 2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,63	7,38	10,70	73,83	0,00
2008	189 / 31	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,82	6,13	20,98	154,65	0,40
2012	ТК№04 0 / 5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,19	1,79	13,55	76,69	1,69
Итого			365	10,64	15,30	45,23	305,17	2,09
II Завтрак								
2008	442 / 22	СОК ЯБЛОЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	152	0,76	0,00	19,35	83,81	6,10
Итого			152	0,76	0,00	19,35	83,81	6,10
Обед								
2022	ТК№28	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
2012	82 / 38	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,05	4,39	11,87	103,40	4,40
2012	294 / 47	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	145	14,20	15,56	16,11	197,78	13,52
2012	ТК№027 / 79	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2022	ТК№20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			528	21,25	20,87	61,88	458,38	81,68
Полдник								
2008	230 / 63	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,05	5,17	0,19	78,57	0,68
2012	321 / 64	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,70	15,70	107,00	7,54
	ТК№05 1 / 16	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20
2008	477 / 62	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2,08	4,78	25,06	170,56	0,10
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			376	13,61	13,87	65,45	462,13	9,52
Всего				46,26	50,04	191,91	1 309,49	99,39

повар

Прудникова О.П.