

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Л.В.Лялина/

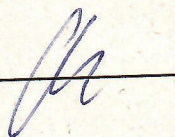
МЕНЮ

17 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	3,49	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	2,49	2,14	9,54	67,97	0,46
Итого			360	8,58	11,75	38,34	267,04	1,06
II Завтрак								
2022	ТК№21	ГРУША СВЕЖАЯ	120	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			120	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33 / 29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	35	0,55	2,09	1,09	33,22	0,09
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	145	6,05	8,64	9,60	215,04	11,42
2012	354 / 70	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,80	1,20	14,90	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	24	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
Итого			539	12,23	13,53	37,72	467,19	16,71
Полдник								
2022	ТК№28	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	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	5,16	21,46	0,62
2012	249 / 64	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	55	6,42	3,26	22,67	146,31	0,03
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			394	12,04	9,85	58,08	393,17	5,75
Всего				33,45	35,63	149,64	1 197,90	26,52

повар



Прудникова О.П.