

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ № 39  
/Л.В.Лялина/**МЕНЮ**  
31 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
			30	3,46	7,04	10,20	70,38	0,00
2012	3 / 2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ						
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	2,42	2,08	9,44	66,61	0,44
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>8,48</b>	<b>11,62</b>	<b>38,14</b>	<b>264,99</b>	<b>1,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
			113	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
2022	ТК№21	ГРУША СВЕЖАЯ						
<b>Итого</b>			<b>113</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
			35	0,55	2,09	1,09	33,22	0,09
2012	33 / 29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ						
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	140	5,86	8,37	9,30	208,32	11,07
2012	354 / 70	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,79	1,19	14,75	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	29	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>539</b>	<b>12,04</b>	<b>13,25</b>	<b>37,41</b>	<b>460,32</b>	<b>16,36</b>
<b>Полдник</b>								
			48	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2022	ТК№28	ПОМИДОР СВЕЖИЙ						
2012	208 / 61	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	115	4,07	6,50	22,41	186,24	0,10
2012	ТК№038 / 4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,03	0,00	5,19	21,57	0,61
2012	249 / 64	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	5,35	2,54	22,55	134,75	0,02
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>11,05</b>	<b>9,26</b>	<b>58,45</b>	<b>385,56</b>	<b>5,73</b>
<b>Всего</b>				<b>32,17</b>	<b>34,63</b>	<b>149,50</b>	<b>1 181,37</b>	<b>26,13</b>

повар

Прудникова О.П.