

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ № 39  
/Л.В.Лялина/



**МЕНЮ**  
5 февраля 2025 г.

**Ясли 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1 / 1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,21	4,06	6,93	61,38	0,00
2012	10 / 74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	40	1,19	2,08	2,38	32,08	1,84
2008	214 / 36	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	9,58	12,95	1,79	86,68	0,16
2012	ТК№029 / 14	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,74	3,16	15,38	105,50	0,59
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>17,72</b>	<b>22,25</b>	<b>26,48</b>	<b>285,64</b>	<b>2,59</b>
<b>II Завтрак</b>								
2022	ТК№24	ГРУША СВЕЖАЯ	96	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>96</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	40 / 79	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,18	33,33	1,11
2012	76 / 43	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	4,00
2012	305 / 51	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,47	9,89	9,45	164,56	0,39
2012	324 / 57	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,78	4,06	11,29	88,11	4,75
2008	ТК№401 / 11	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2022	ТК№20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>554</b>	<b>18,09</b>	<b>18,01</b>	<b>46,82</b>	<b>548,30</b>	<b>10,25</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213 / 72	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	37	4,56	4,19	0,28	58,59	0,00
2008	129 / 55	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	125	2,08	1,66	8,11	55,64	4,37
2022	ТК№71	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	22	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00
2012	392 / 7	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,05	0,03	7,82	30,45	0,12
2022	ТК№21	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>467</b>	<b>15,39</b>	<b>13,98</b>	<b>53,71</b>	<b>404,18</b>	<b>4,79</b>
<b>Всего</b>				<b>51,80</b>	<b>54,74</b>	<b>142,51</b>	<b>1 308,62</b>	<b>20,63</b>

повар \_\_\_\_\_

Прудникова О.П.