

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 39
/Л.В.Лялина/**МЕНЮ**
12 февраля 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		
Завтрак								
2012	2 / 3	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,26	2,82	16,07	93,46	4,37
2012	10 / 74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	30	0,92	1,63	1,84	24,79	1,43
2008	214 / 36	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	11,77	15,98	2,21	113,89	0,19
2008	ТК№27 0 / 5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,78	2,39	12,65	83,66	0,50
Итого			355	16,73	22,82	32,77	315,80	6,49
II Завтрак								
2022	ТК№24	ГРУША СВЕЖАЯ	85	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Итого			85	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Обед								
2022	ТК№26	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67 / 39	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,04	6,03	6,45	98,59	8,31
2012	277 / 55	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	45/50	14,04	14,23	3,26	124,62	0,56
2008	181 / 76	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2008	430 / 7	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			584	25,26	25,20	50,74	461,81	10,57
Полдник								
2022	ТК№00 5 / 21	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	101	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2012	298 / 59	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	145	11,20	10,93	11,14	190,13	15,18
2008	467 / 64	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	55	4,07	6,67	27,12	169,84	0,00
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	ТК№43 6 / 9	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
Итого			466	19,17	20,23	63,26	501,47	17,38
Всего				61,48	68,52	154,99	1 316,45	36,03

повар

Прудникова О.П.