

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 39

/Л.В.Лялина/

# МЕНЮ

14 марта 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>								
2012	3 / 2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	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	2,55	2,19	9,58	68,81	0,47
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>8,54</b>	<b>11,59</b>	<b>38,08</b>	<b>265,81</b>	<b>1,07</b>
<b>II Завтрак</b>								
2022	ТК№21	ГРУША СВЕЖАЯ	99	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>99</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	33 / 29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,58	2,21	1,15	35,04	0,10
2012	83 / 40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,43	1,82	9,49	68,07	5,25
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	0,81	1,21	15,05	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	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>12,29</b>	<b>13,68</b>	<b>37,88</b>	<b>469,83</b>	<b>16,77</b>
<b>Полдник</b>								
2022	ТК№28	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208 / 61	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4,20	6,70	23,10	192,00	0,10
2012	ТК№038 / 4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,04	0,00	5,44	22,71	0,71
2012	249 / 64	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	5,89	3,13	20,60	134,28	0,03
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>11,73</b>	<b>10,05</b>	<b>57,44</b>	<b>391,99</b>	<b>5,84</b>
<b>Всего</b>				<b>33,16</b>	<b>35,82</b>	<b>148,90</b>	<b>1 198,13</b>	<b>26,68</b>

повар

Прудникова О.П.