Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 39
_____ /Л.В.Лялина/

МЕНЮ

30 апреля 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	1 / 1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2012	10 / 74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	40	1,20	2,10	2,40	32,40	1,86
2008	214 / 36	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,30	13,92	1,92	93,20	0,17
2012	ТК№029 / 14	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,78	3,19	15,54	106,57	0,60
Итого			**350**	**18,52**	**23,31**	**26,86**	**294,17**	**2,63**
II Завтрак								
2022	ТК№24	ГРУША СВЕЖАЯ	105	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			**105**	**0,60**	**0,50**	**15,50**	**70,50**	**3,00**
Обед								
2012	40 / 79	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,35	0,04	3,24	33,99	1,13
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	55	8,53	9,77	6,06	146,30	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	13	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2022	ТК№20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**547**	**17,16**	**17,89**	**43,49**	**530,70**	**10,27**
Полдник								
2008	213 / 72	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	129 / 55	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,02	1,62	7,88	54,04	4,24
2022	ТК№71	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	21	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00
2012	392 / 7	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,07	0,04	10,31	40,13	0,16
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			**362**	**12,89**	**11,76**	**51,49**	**360,17**	**4,40**
Всего				**49,17**	**53,46**	**137,34**	**1 255,54**	**20,30**

повар _____ Прудникова О.П.