

МЕНЮ
30 июля 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		
Завтрак								
2012	2 / 3	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,26	94,93	4,40
2012	10 / 74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	30	0,90	1,60	1,80	24,30	1,40
2008	214 / 36	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,39	16,82	2,33	119,88	0,20
2008	ТК№27 0 / 5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,78	2,39	12,65	83,66	0,50
Итого			360	17,36	23,69	33,04	322,77	6,50
II Завтрак								
2022	ТК№24	ГРУША СВЕЖАЯ	80	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Итого			80	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Обед								
2022	ТК№26	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	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	3,31	6,14	1,50	76,90	1,27
2012	277 / 55	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,10	15,30	3,50	134,00	0,60
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	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			589	25,59	26,38	46,03	449,50	3,57
Полдник								
2022	ТК№00 5 / 21	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	90	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2012	298 / 59	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	145	10,49	11,63	7,12	176,97	0,77
2008	467 / 64	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,67	6,02	24,48	153,31	0,00
2022	ТК№19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	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			449	18,06	20,28	56,60	471,78	2,97
Всего				61,33	70,62	143,89	1 281,42	14,63

повар

Прудникова О.П.