

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

_____/Кузнецова И.Н./

МЕНЮ

21 мая 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,75	4,46	12,21	108,83	0,04
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,64	5,92	23,84	166,97	0,41
2008	184	КАША" ГЕРКУЛЕСОВАЯ" ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	4,21	6,11	25,86	175,13	0,00
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,72	2,21	11,69	78,09	0,47
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	155	0,29	0,00	10,29	42,31	0,06
Итого			355	12,11	12,59	47,74	353,89	0,92
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,15	7,25	7,55
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,39	5,70	6,61	98,27	4,76
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	50	9,56	0,36	0,36	42,84	0,39
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	15	0,82	8,67	0,16	82,00	0,30
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	2,80	4,14	18,99	124,81	9,22
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,66	0,25	10,56	50,88	0,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	140	0,00	0,00	0,00	64,50	0,00
Итого			561	19,56	19,18	37,83	470,55	22,22
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	125/13	21,93	11,21	27,20	310,28	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	183	5,41	4,67	8,96	100,83	1,00
2008		ГРУША	73	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
Итого			394	27,64	16,08	43,36	444,01	4,50
Всего				62,81	50,98	134,57	1 339,09	28,52

Повар _____ Виноградова Т.Н.