

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

_____/Кузнецова И.Н./

МЕНЮ

28 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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,79	4,80	8,19	72,54	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,35	4,26	21,98	143,54	0,39
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,69	2,18	11,50	77,07	0,47
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			355	10,83	11,24	41,67	293,15	0,86
II Завтрак								
2008		КЕФИР	152	4,40	3,79	6,06	80,34	1,06
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	70	0,28	0,28	6,90	33,09	7,04
Итого			152	4,40	3,79	6,06	80,34	1,06
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,23	3,02
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	155/15	6,30	9,45	10,86	153,85	5,33
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/15	4,99	4,49	11,88	108,03	6,91
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	9,17	6,22	2,88	104,06	0,30
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	60	12,05	0,52	0,41	53,97	0,41
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	130	2,44	6,48	12,60	119,20	9,07
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,68	0,25	10,64	51,25	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,40	0,13	17,78	75,66	0,22
2008		БАТОН	20	1,54	0,59	10,54	53,71	0,00
Итого			587	21,77	23,15	66,05	561,96	17,94
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/13	21,50	10,99	26,67	304,25	0,00
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	120	1,76	3,52	20,40	120,00	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,58	8,80	98,97	0,98
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	155	0,29	0,00	10,29	42,31	0,06
2008		ЯБЛОКО	80	0,30	0,30	7,80	37,60	8,00
Итого			393	27,12	15,87	43,27	440,82	8,98
Всего				64,12	54,05	157,05	1 376,27	28,84

Повар _____ Виноградова Т.Н.