

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 125

/Булах Г.В./

**МЕНЮ**

10 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,18	4,02	6,86	60,76	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,15	2,01	2,30	31,09	1,78
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,51	14,20	1,96	95,07	0,17
		КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,99	3,36	16,38	112,35	0,63
Итого			360	18,83	23,59	27,50	299,27	2,58
II Завтрак								
		ГРУША СВЕЖАЯ	144	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			144	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,33	0,04	3,02	31,68	1,06
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,92	6,12	10,36	114,91	4,08
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,53	2,43	9,61	106,09	0,41
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,10	11,40	89,00	4,80
		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			556	20,01	13,31	54,29	496,98	10,35
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	4,20
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
		ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	24	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			470	15,68	14,24	52,43	404,00	4,60
Всего				53,11	51,64	149,72	1 270,75	20,53

Медицинская сестра

Корнеева В.И.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 125
Булах Г.В./**МЕНЮ**
10 апреля 2024 г.**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,18	4,02	6,86	60,76	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,43	2,57	2,85	38,48	2,09
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,55	21,21	2,93	150,49	0,20
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	2,42	0,63	15,81	78,50	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,99	3,36	16,38	112,35	0,63
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
Итого			420	24,15	31,16	29,02	362,08	2,92
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	144	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			144	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,41	0,05	3,78	39,65	1,44
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,05	6,38	11,35	121,61	4,58
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	2,43	1,49	7,07	51,44	3,58
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,49	2,83	11,23	123,81	0,52
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики)	190	11,96	11,51	14,35	208,80	7,26
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	6,60
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	15,56	64,88	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,06	0,27	13,16	63,34	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			721	24,63	15,96	83,58	601,09	13,14
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,18	1,98	9,70	87,12	5,84
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	145	1,96	0,22	9,33	47,85	9,65
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,06	0,27	13,16	63,34	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,10	0,04	14,33	56,24	0,18
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			556	15,84	14,29	85,19	547,10	6,32
Всего				65,22	61,91	213,29	1 580,77	25,38

Медицинская сестра

Корнеева В.И.