

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

_____/Кузнецова И.Н./

МЕНЮ

20 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	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	35	1,00	1,67	2,00	27,00	1,42
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,49	16,35	2,30	206,57	0,19
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	175	2,77	2,26	10,75	75,00	0,51
2008		БАТОН	24	1,78	0,69	12,17	62,05	0,00
Итого			354	18,04	20,97	27,22	370,62	2,12
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,51	3,13	5,65	70,78	0,88
Итого			125	3,51	3,13	5,65	70,78	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	42	0,33	0,04	1,04	5,84	4,17
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	5,86	6,21	5,44	105,36	6,52
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ	55	10,68	12,93	8,88	194,79	0,46
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	125	2,91	3,31	12,76	92,99	7,95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,43	0,19	9,15	44,01	0,00
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,09	16,26	66,88	0,94
2008		БАТОН	22	1,66	0,64	11,36	57,91	0,00
Итого			586	22,97	23,41	64,89	567,78	20,04
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	115	10,29	9,35	10,46	167,77	13,40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	0,98	0,15	6,37	30,53	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,07	14,34	59,71	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	55	6,00	3,55	22,15	145,13	0,06
2008		ЯБЛОКО	72	0,26	0,26	6,86	33,09	7,04
Итого			409	17,83	13,38	60,18	436,23	20,50
Всего				62,35	60,89	157,94	1 445,41	43,54

Повар _____ Виноградова Т.Н.