

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

_____/Кузнецова И.Н./

МЕНЮ

27 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	30	0,95	1,59	1,91	25,76	1,36
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,59	16,73	2,32	210,40	0,19
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,63	2,15	9,25	67,51	0,49
2008		БАТОН	23	1,75	0,68	11,99	61,13	0,00
Итого			353	17,92	21,15	25,47	364,80	2,04
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								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	42	0,46	0,08	1,59	10,03	10,45
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/10/1	3,71	4,38	8,93	95,13	7,32
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	14,79	14,48	3,68	204,12	0,66
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,34	5,40	24,11	166,10	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,11	0,09	14,14	58,16	0,57
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,36	0,18	8,71	41,93	0,00
Итого			584	25,77	24,61	61,16	575,47	19,00
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,56	11,37	8,43	179,04	14,56
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,69	3,68	19,27	133,44	0,07
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,12	0,00	8,85	35,86	0,02
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1,03	0,14	6,59	31,73	0,00
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	74	0,67	0,15	6,00	31,87	44,46
2008		ГРУША (аллергики)	68	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
Итого			410	18,07	15,34	49,14	411,94	59,11
Всего				65,26	64,23	141,41	1 422,85	81,03

Повар _____ Виноградова Т.Н.