

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

_____ /Кузнецова И.Н./

МЕНЮ

29 мая 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,22	4,05	10,26	95,13	0,08
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,71	5,43	21,97	152,17	0,41
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,84	2,34	10,19	73,97	0,44
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	160	0,29	0,00	10,29	42,31	0,06
Итого			350	10,77	11,82	42,42	321,27	0,93
II Завтрак								
2008		КЕФИР	159	4,61	3,97	6,35	84,18	1,11
Итого			159	4,61	3,97	6,35	84,18	1,11
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,25	1,78	2,35	26,92	0,86
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,97	5,52	5,16	92,45	7,23
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,03	7,58	0,40	138,07	10,30
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,82	3,95	24,41	148,55	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	105	2,02	3,70	16,54	107,71	8,36
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	153	0,75	0,00	16,50	64,50	5,98
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,34	0,20	8,51	41,00	0,00
Итого			559	24,16	19,03	57,33	511,49	24,37
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	6,90	3,92	4,91	82,64	0,15
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,22	3,58	14,85	100,75	7,18
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	0,98	0,15	6,37	30,53	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,62	0,25	14,51	74,62	75,30
2008		ВАФЛИ	21	0,58	0,68	15,91	72,88	0,00
2008		БАНАН	75	1,06	0,35	14,78	67,58	7,04
Итого			417	12,36	8,93	71,33	429,00	89,67
Всего				51,90	43,75	177,43	1 345,94	116,08

Повар _____ Виноградова Т.Н.