

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

\_\_\_\_\_/Кузнецова И.Н./

# МЕНЮ

30 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  |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     |               |                                                  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 2             | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                               | 35         | 1,47              | 3,21         | 17,70         | 104,31                         | 1,87           |
| 2008               | 190           | КАША "ДРУЖБА"                                    | 150        | 4,42              | 5,13         | 18,20         | 137,47                         | 0,57           |
| 2014               | 267           | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                    | 170        | 2,35              | 1,93         | 10,94         | 71,02                          | 0,43           |
| <b>Итого</b>       |               |                                                  | <b>355</b> | <b>8,24</b>       | <b>10,27</b> | <b>46,84</b>  | <b>312,80</b>                  | <b>2,87</b>    |
| <b>II Завтрак</b>  |               |                                                  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               |               | КЕФИР                                            | 148        | 4,30              | 3,71         | 5,93          | 78,62                          | 1,04           |
| <b>Итого</b>       |               |                                                  | <b>148</b> | <b>4,30</b>       | <b>3,71</b>  | <b>5,93</b>   | <b>78,62</b>                   | <b>1,04</b>    |
| <b>Обед</b>        |               |                                                  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 33            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 40         | 0,57              | 2,74         | 3,38          | 40,34                          | 1,58           |
| 2012               | 76            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5   | 4,11              | 4,65         | 10,09         | 101,31                         | 3,99           |
| 2008               | 92            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)         | 150/15     | 4,68              | 7,07         | 10,99         | 126,36                         | 5,44           |
| 2012               | 308           | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ                             | 60         | 10,84             | 8,94         | 6,16          | 148,75                         | 0,49           |
| 2008               | 129           | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ             | 120        | 1,99              | 2,05         | 9,31          | 70,19                          | 5,89           |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 22         | 1,43              | 0,19         | 9,18          | 44,19                          | 0,00           |
| 2008               | 442           | СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                   | 144        | 0,00              | 0,00         | 16,50         | 64,50                          | 0,00           |
| 2008               |               | БАТОН                                            | 25         | 1,88              | 0,73         | 12,85         | 65,50                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |                                                  | <b>576</b> | <b>20,82</b>      | <b>19,30</b> | <b>67,47</b>  | <b>534,78</b>                  | <b>11,95</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |                                                  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               |               | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                    | 30         | 0,24              | 0,03         | 0,76          | 4,24                           | 3,03           |
| 2008               | 258           | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                              | 110        | 11,77             | 11,38        | 9,79          | 188,70                         | 5,15           |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 22         | 1,43              | 0,19         | 9,18          | 44,19                          | 0,00           |
| 2008               | 439           | НАПИТОК ИЗ СТЕРИЛИЗОВАННОЙ КЛЮКВЫ С САХАРОМ      | 150        | 0,10              | 0,00         | 21,80         | 89,60                          | 1,30           |
| 2008               |               | ПЕЧЕНЬЕ                                          | 26         | 1,92              | 2,50         | 19,01         | 106,57                         | 0,00           |
| 2008               |               | ГРУША                                            | 72         | 0,26              | 0,18         | 7,22          | 33,09                          | 3,52           |
| <b>Итого</b>       |               |                                                  | <b>410</b> | <b>15,72</b>      | <b>14,28</b> | <b>67,76</b>  | <b>466,39</b>                  | <b>13,00</b>   |
| <b>Всего</b>       |               |                                                  |            | <b>49,08</b>      | <b>47,56</b> | <b>188,00</b> | <b>1 392,59</b>                | <b>28,86</b>   |

Повар \_\_\_\_\_ Виноградова Т.Н.