

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 22

/Л.Н. Чаплинская/

**МЕНЮ**

4 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,79	4,80	8,19	72,54	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	2,01	2,58	3,35	44,62	11,34
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	8,78	12,07	1,71	150,58	0,14
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	155	0,03	4,01	0,04	36,28	0,00
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,52	2,88	5,00	61,14	0,53
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150/5	0,01	0,00	0,37	1,55	0,00
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>18,10</b>	<b>22,33</b>	<b>18,25</b>	<b>328,88</b>	<b>12,01</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	146	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>146</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,07	2,57	1,72	30,75	1,76
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,02	6,59	0,39	73,01	0,18
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	150/10	2,57	6,13	0,29	66,61	0,20
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	65	10,38	10,23	10,55	175,88	0,42
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (аллергии)	70	10,24	13,22	8,02	191,73	0,36
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	115	1,88	4,14	10,88	88,02	5,08
	ТК№051	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	2,89	13,85	1,22
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>568</b>	<b>17,57</b>	<b>24,27</b>	<b>40,53</b>	<b>451,81</b>	<b>8,66</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	1,34	2,49	3,91	43,85	4,51
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ СОУСЕ (аллергии)	140	1,36	0,08	5,10	26,76	4,65
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	31	2,31	2,94	22,84	127,19	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,06	0,00	9,44	48,48	0,25
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>486</b>	<b>13,11</b>	<b>12,63</b>	<b>51,59</b>	<b>390,02</b>	<b>5,06</b>
<b>Всего</b>				<b>49,38</b>	<b>59,73</b>	<b>125,87</b>	<b>1 241,21</b>	<b>28,73</b>