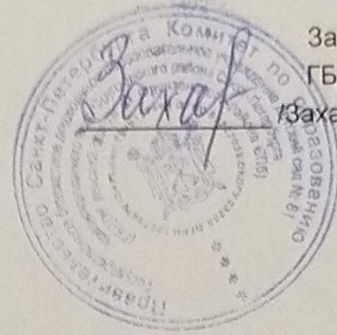


Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ № 81  
Захарова Т.Ю./



# МЕНЮ

10 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,3	2,7	17,7	99	5,1
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,7	7,1	28,3	201	0,4
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	11,8	79	0,5
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,8</b>	<b>12</b>	<b>57,8</b>	<b>379</b>	<b>6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	145			15,4	62	0
<b>Итого</b>			<b>145</b>			<b>15,4</b>	<b>62</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	4
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,8	3,4	19,7	129	2,8
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8,7	2,9	4,7	78	0,2
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,8	4,3	11,7	98	8,1
		КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,5	48	0,9
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,1	0,1	6,9	33	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,2	0,4	7,9	41	0
<b>Итого</b>			<b>561</b>	<b>19</b>	<b>11,2</b>	<b>63,4</b>	<b>433</b>	<b>16</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	11,2	11,5	8,7	184	0
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	115	2,3	4,3	14,8	108	6,9
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,1	0,1	6,9	33	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,2	0,4	7,9	41	0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,1		5,4	22	0
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>15,9</b>	<b>16,3</b>	<b>43,7</b>	<b>388</b>	<b>6,9</b>
<b>Всего</b>				<b>44,7</b>	<b>39,5</b>	<b>180,3</b>	<b>1262</b>	<b>28,9</b>

старшая медсестра

Рохмина И.Д.