

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ № 81

Захарова Т.Ю.

МЕНЮ

19 марта 2025 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,3	2,9	17,2	99	4,9
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	1,9	1,9	28	3,7
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,3	16,8	2,2	209	0,2
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,1	11,1	74	0,4
Итого			360	17,1	23,7	32,4	410	9,2
II Завтрак								
		ГРУША СВЕЖАЯ	125	0,5	0,4	12,9	59	6,2
Итого			125	0,5	0,4	12,9	59	6,2
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	4
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,2	6	6,4	99	8,3
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	14,5	14,7	3,5	205	0,7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,6	5,3	25,5	172	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10			7,8	30	0,1
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,5	31	0
Итого			590	25,6	26,1	50,7	543	13,1
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	165	13,1	12,6	11,9	216	16,2
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4	7,4	30	203	0
		НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		5,4	24	1,7
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,5	31	0
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	97	2,7	2,4	4,4	55	0,7
Итого			477	20,9	22,5	58,2	529	18,6
Всего				64,1	72,7	154,2	1541	47,1

старшая медсестра

Рохмина И.Д.