

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ № 81  
Захарова Т.Ю./



**МЕНЮ**  
21 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,7	8,9	10,7	129	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,5	7,9	23,1	186	0,4
		КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,8	3,2	11,4	91	0,6
<b>Итого</b>			370	11	20	45,2	406	1
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	147			15,5	62	0
<b>Итого</b>			147			15,5	62	0
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,7	6,1	5	78	4,2
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,2	6,6	7,5	110	5,1
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	65	9	4,7	5,2	99	0,2
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,5	1,5	6,7	51	4,2
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5			5,2	21	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,8	0,2	11,3	54	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,2	0,5	8,2	42	0
<b>Итого</b>			588	18,4	19,6	49,1	455	13,7
<b>Полдник</b>								
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	37,9
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	105	18,6	12	16,8	255	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	155	4,7	4	7,7	86	0,8
		ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	21	1,5	1,9	15,1	84	0
<b>Итого</b>			381	25,6	18,1	47,1	463	38,9
<b>Всего</b>				55	57,7	156,9	1386	53,6

старшая медсестра

Рохмина И.Д.