

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 81
Захарова Т.Ю.



МЕНЮ
28 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	7,8	10,4	117	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,9	5,8	23,6	164	0,4
		ЧАЙ С САХАРОМ	186	0,1		5,9	24	0
Итого			371	5,5	13,6	39,9	305	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	147			15,5	62	0
Итого			147			15,5	62	0
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,7	3,3	40	1,6
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,3	6,6	8,5	113	4,3
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	65	11	13,8	2,1	177	0,5
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,4	3,1	28,2	160	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,1	0,1	8,2	35	0,6
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,8	0,2	11,3	54	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,4	7,9	40	0
Итого			582	23,3	26,9	69,5	619	7
Полдник								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	0,3		1,1	6	4,4
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130	15	13,3	14,4	239	7,3
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,7		12	52	0,2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,1	0,1	6,8	33	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,2	3,9	28,8	166	0
Итого			390	21,3	17,3	63,1	496	11,9
Всего				50,1	57,8	188	1482	19,3

старшая медсестра

Рохмина И.Д.