

Утверждаю

Заведующий

ГБОУ детский сад №142

/Савенкова Т.М./

**МЕНЮ**

22 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	67,99	1,80
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	33	0,96	1,71	1,93	26,03	1,50
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	118	12,17	16,53	2,28	117,79	0,20
	ТК№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>17,33</b>	<b>22,74</b>	<b>32,71</b>	<b>295,81</b>	<b>4,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	131	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>131</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,89	5,64	5,86	90,23	8,68
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	48/50	14,64	14,83	3,39	129,93	0,58
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,07	0,03	7,87	30,66	0,14
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>587</b>	<b>25,70</b>	<b>25,40</b>	<b>51,32</b>	<b>461,42</b>	<b>11,00</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	178	12,93	12,35	13,10	216,29	18,87
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	56	4,23	8,97	31,10	221,84	0,00
	ТК№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№00 5	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>499</b>	<b>21,06</b>	<b>23,95</b>	<b>69,20</b>	<b>579,63</b>	<b>21,07</b>
<b>Всего</b>				<b>64,69</b>	<b>72,59</b>	<b>168,73</b>	<b>1 407,36</b>	<b>39,07</b>