

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №142  
/Савенкова Т.М./

# МЕНЮ

13 сентября 2024 г.

## Ясли

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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	31	1,67	0,64	11,42	58,22	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,60
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>7,47</b>	<b>4,94</b>	<b>43,52</b>	<b>263,22</b>	<b>2,30</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	140	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	42	0,62	2,39	1,25	37,96	0,10
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	154/15	3,50	1,85	9,68	69,42	5,36
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,30	9,00	10,00	224,00	11,90
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,81	1,21	15,00	0,00
	ТК№03 1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	ТК№01 6	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	29	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>12,65</b>	<b>14,25</b>	<b>38,57</b>	<b>483,01</b>	<b>17,36</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№00 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	53	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	124	4,37	6,97	24,02	199,68	0,10
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,52	5,19	19,21	153,92	0,04
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>13,56</b>	<b>12,39</b>	<b>58,63</b>	<b>425,60</b>	<b>6,04</b>
<b>Всего</b>				<b>34,28</b>	<b>32,08</b>	<b>156,22</b>	<b>1 242,33</b>	<b>28,70</b>