

Утверждаю

 ИО заведующего
 ГБДОУ №10
 /Шавель Н.И./
**МЕНЮ**

26 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,62	7,38	10,69	73,77	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,14	1,99	2,27	30,70	1,76
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,30	13,92	1,92	93,19	0,17
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,84	3,23	15,76	108,07	0,61
Итого			350	18,90	26,52	30,64	305,73	2,54
II Завтрак								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	131	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			131	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,31	0,04	2,83	29,62	0,99
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	4,00
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,97	2,10	8,29	91,55	0,36
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	90	1,51	3,44	9,58	74,76	4,03
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,31	0,07	13,62	56,83	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	11	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			521	18,30	9,67	51,42	430,06	9,38
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	1,80	1,44	7,02	48,15	3,78
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,10	0,04	9,11	35,52	0,16
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			461	13,55	11,62	53,85	379,27	4,24
Всего				51,35	48,31	151,41	1 185,56	19,16