

Утверждаю

Заведующий
ГБОУ № 122
Е. В. Кулякова/

МЕНЮ

22 апреля 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	3,7	3,2	11,3	90	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,8	5,9	23	161	0,4
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	9,8	70	0,5
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,1		5,9	24	0
Итого			365	10	11,3	44,1	321	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	65	3,6
Итого			150	0,8	0,2	14,8	65	3,6
Обед								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,4	0,1	1,5	10	4
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10	4,6	4,8	11,6	107	4,2
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	18,2	7,8	14,7	221	12,5
	TKN027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	18,3	77	59,76
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			535	25,8	13,5	60,2	485	80,46
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8	5,1	0,2	78	0,68
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,4	3,8	16	109	7,69
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	7,8	34	1,2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,8	1,7	27,1	142	0,1
Итого			375	16,3	10,8	57,5	394	9,67
Всего				52,9	35,8	176,6	1265	94,73

МЕНЮ

22 апреля 2025 г.

Сад 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	3,9	3,5	11,1	92	0,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	8,1	27,9	205	0,5
	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ Б/МОЛ. (аллергики)	205	2,1	5,6	25,7	171	0,5
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,1		5,9	24	0
Итого			415	12,2	14,4	52,6	374	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1	0,2	17,8	78	4,3
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,1		5,9	24	0
Итого			180	1	0,2	17,8	78	4,3
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,5	0,1	1,9	12	5
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,2	5,2	15,7	131	5,6
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	15,5	16,8	17,6	285	14,99
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	22	93	72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,7	0,2	10,6	52	0
	ТК №4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,3	0,9	15,5	79	0
Итого			670	25,8	23,4	83,3	652	97,59
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,1	0,5	0,3	142	0,88
2008	252	РЫБА ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	13	0,4	0,5	105	0,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	4,7	17,9	122	9,18
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	9,3	40	1,5
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,9	1,7	27,3	143	0,1
Итого			445	16,9	7,1	61,2	478	11,66
Всего				55,9	45,1	214,9	1582	114,65