

МЕНЮ
24 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,8	6,1	20,9	154	0,4
		ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			6,6	27	0
Итого			371	7	10,2	34,5	243	0,4
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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	3,2	37	0,1
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,5	6	8	102	4
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	9,5	12,7	2,3	162	0,4
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,2	2,7	15,7	98	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,1	0,1	8,2	34	0,6
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			565	19	24,4	51,5	503	5,1
Полдник								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	1,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14	13,2	13,5	144	6,9
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,8		12,4	53	0,2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,4	5	29,3	179	0
Итого			375	20,5	18,3	62,6	413	8,7
Всего				47,3	53,1	163,4	1224	17,8

МЕНЮ
24 января 2025 г.

Сад 12 часов



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 122
Е.В. Кулякова

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	2	9	13	140	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	6,8	27,9	232	0,5
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ Б/МОЛ (аллергии)	205	2,1	3,8	23,9	180	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,1		5,9	24	0
2012	392	ЧАЙ (аллергии)	180	0,1		0,9	14	0
Итого			426	7,2	15,8	46,8	396	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1	0,2	17,8	78	4,3
2012	392	ЧАЙ (аллергии)	180	0,1		0,9	14	0
Итого			180	1	0,2	17,8	78	4,3
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4	46	1,9
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,9	6,9	10,6	123	5,3
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11	12,9	2,5	170	0,5
2008	252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии)	70	16,6	14,2	1,4	199	0,7
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4	3,4	19,2	121	0
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,2	0,1	9,8	41	0,8
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79	0
Итого			715	23,9	27,3	72,2	631	8,5
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	1,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,5	16,5	16,9	216	8,6
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1	0,1	15,1	66	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,3	30	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,3	4,8	29	176	0
Итого			435	24,1	21,5	68,3	494	10,5
Всего				56,2	64,8	205,1	1599	23,8