

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 38
_____ /Глухова Е.И./

МЕНЮ
1 день

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								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,04
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,44
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,51
2024	49	МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	59,20
Итого			395	7,35	10,32	45,69	284,39	60,19
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,13
Итого			180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,13
Обед								
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/10	4,50	2,91	14,00	132,00	0,75
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	3,90	4,80	7,00	132,00	0,15
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,17	3,72	14,34	100,14	7,02
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	30	0,48	1,52	3,08	28,66	14,55
Итого			545	12,31	13,17	55,80	470,88	22,47
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	0,35
2012	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,04	20,71	1,21
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,45	0,15	14,30	60,00	7,34
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			330	14,84	14,20	51,26	409,11	8,90
Всего				37,60	42,19	160,85	1237,38	46,23