

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 25-2

Поварова Л.Р./

Маст 1/4

# МЕНЮ

24 июля 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,99	4,89	13,44	105,71	0,00
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,15	2,17	2,43	33,70	1,54
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,45	19,00	2,48	226,98	0,21
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	175	5,60	4,53	19,23	141,37	0,97
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>20,19</b>	<b>30,59</b>	<b>37,58</b>	<b>507,76</b>	<b>2,72</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	179	5,19	4,47	7,51	96,60	0,54
<b>Итого</b>			<b>179</b>	<b>5,19</b>	<b>4,47</b>	<b>7,51</b>	<b>96,60</b>	<b>0,54</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,49	8,35	5,97
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	180	2,09	1,91	9,32	63,06	4,65
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/30	15,20	15,03	3,64	210,63	0,68
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	5,01	33,28	207,35	0,00
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	177	0,00	0,00	0,00	0,00	3,54
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,63	0,22	10,46	50,34	0,00
2008		БАТОН	31	2,33	0,90	15,94	81,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>683</b>	<b>29,08</b>	<b>23,13</b>	<b>74,13</b>	<b>620,98</b>	<b>14,84</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	11,44	12,84	8,16	194,61	0,53
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	11,21	47,88	2,32
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	60	5,02	7,35	36,81	233,13	0,09
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	107	1,61	0,54	22,57	103,18	10,75
<b>Итого</b>			<b>497</b>	<b>19,52</b>	<b>20,92</b>	<b>87,23</b>	<b>619,59</b>	<b>13,69</b>
<b>Всего</b>				<b>73,98</b>	<b>79,11</b>	<b>206,45</b>	<b>1 844,93</b>	<b>31,79</b>

Медицинская сестра

Колтакова Т.А.

Утверждаю



№  
Заведующий  
ГБДОУ № 25-2  
/Поварова Л.Р./

*Лист № 4*

# МЕНЮ

24 июля 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,03	4,90	13,75	107,27	0,00
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,16	1,70	2,44	29,61	1,55
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	8,73	15,32	1,85	181,86	0,14
2014	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,73	3,80	13,87	109,67	0,82
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>16,65</b>	<b>25,72</b>	<b>31,91</b>	<b>428,41</b>	<b>2,51</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	150	4,36	3,76	6,31	81,19	0,45
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,36</b>	<b>3,76</b>	<b>6,31</b>	<b>81,19</b>	<b>0,45</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	0,99	5,54	3,96
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	150/10/1	2,91	2,74	8,05	68,75	4,05
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	35/30	10,57	10,77	2,36	148,58	0,44
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,94	4,51	28,05	177,54	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	133	0,00	0,00	14,13	56,53	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		БАТОН	22	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>551</b>	<b>22,54</b>	<b>18,86</b>	<b>72,38</b>	<b>550,14</b>	<b>8,45</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,27	14,44	10,38	225,37	0,62
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,08	0,01	11,55	48,11	1,43
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	65	6,43	5,81	36,53	224,14	0,19
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	102	1,52	0,51	21,32	97,45	10,15
<b>Итого</b>			<b>517</b>	<b>22,60</b>	<b>20,97</b>	<b>88,28</b>	<b>635,87</b>	<b>12,39</b>
<b>Всего</b>				<b>66,15</b>	<b>69,31</b>	<b>198,88</b>	<b>1 695,61</b>	<b>23,80</b>

Медицинская сестра

Колтакова Т.А.