

Утверждаю

Заведующая

ГБДОУ №2

/Модок И.С./

# МЕНЮ

19 марта 2025 г.

## Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                            | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                               |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                               |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                            | 31       | 1,46              | 2,18    | 16,43            | 70,72                                    | 1,87                  |
|                               | 10                  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО               | 30       | 0,89              | 1,52    | 1,86             | 24,59                                    | 2,87                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                             | 120      | 12,30             | 16,70   | 2,30             | 119,00                                   | 0,20                  |
|                               | TKN№028             | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                    | 180      | 2,80              | 2,40    | 12,70            | 84,00                                    | 0,50                  |
| Итого                         |                     |                                                               | 361      | 17,45             | 22,80   | 33,29            | 298,31                                   | 5,44                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                               |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | TKN№002             | ГРУША СВЕЖАЯ                                                  | 150      | 0,60              | 0,50    | 15,50            | 70,50                                    | 3,00                  |
| Итого                         |                     |                                                               | 150      | 0,60              | 0,50    | 15,50            | 70,50                                    | 3,00                  |
| Обед                          |                     |                                                               |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | TKN№011             | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                 | 44       | 0,30              | 0,00    | 1,00             | 5,60                                     | 1,60                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ,<br>СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 4,18              | 6,14    | 5,63             | 97,19                                    | 7,50                  |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                       | 50/50    | 15,10             | 15,30   | 3,50             | 134,00                                   | 0,60                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                    | 110      | 5,80              | 4,78    | 26,80            | 174,00                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                                | 150/10   | 0,08              | 0,04    | 6,83             | 28,00                                    | 0,10                  |
|                               | TKN№003             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 15       | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                               | 594      | 26,46             | 26,38   | 50,16            | 469,79                                   | 9,80                  |
| Полдник                       |                     |                                                               |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 298                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                               | 170      | 13,52             | 13,19   | 12,24            | 224,76                                   | 17,19                 |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                              | 50       | 3,60              | 5,90    | 24,00            | 150,30                                   | 0,00                  |
|                               | TKN№037             | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                              | 150      | 0,10              | 0,01    | 14,10            | 54,00                                    | 1,90                  |
|                               | TKN№003             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 15       | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
|                               | TKN№005             | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                           | 125      | 2,49              | 1,87    | 3,74             | 59,86                                    | 0,87                  |
| Итого                         |                     |                                                               | 510      | 20,71             | 21,09   | 60,48            | 519,92                                   | 19,96                 |
| Всего                         |                     |                                                               |          | 65,22             | 70,77   | 159,43           | 1 358,52                                 | 38,20                 |

Медицинская сестра

Митрофанова Л.В.