

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад №126

/Крылова В.И./



МЕНЮ

26 декабря 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,18	4,02	6,86	60,76	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ без сахара (аллергики)	155	8,03	8,40	28,41	223,86	0,40
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			365	10,98	13,72	37,86	272,76	0,90
II Завтрак								
	009	БАНАН СВЕЖИЙ	101	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Итого			101	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Обед								
	017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,20	7,70	100,70	5,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,55	3,92	16,76	114,66	8,04
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	65	11,66	0,42	0,00	147,34	0,42
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,29	0,98	1,18	14,51	0,00
2016	412	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5/3	0,07	0,01	7,10	29,00	0,86
	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
	004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			603	21,47	12,16	49,64	491,71	15,22
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	165	7,45	8,53	15,78	146,02	16,66
	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2016	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,35	6,12	24,68	136,68	5,20
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
	005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2008		ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	72	0,29	0,22	7,42	33,87	3,60
Итого			480	13,70	17,37	69,46	443,70	22,76
Всего				47,65	43,75	177,96	1 304,17	42,88

Шеф повар (зав. производством)

Ефимова Е.В.