

Утверждаю

Заведующая
ГБДОУ детский сад №39 Красносельского района
Лебедева И.А./




МЕНЮ

6 мая 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30	1,44	2,16	16,27	70,04	1,85
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,40
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			365	7,66	9,26	42,67	296,04	2,75
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (соки фруктовые прямого отжима в ассортимент персик п)	150	0,00	0,00	15,01	60,04	0,00
Итого			150	0,00	0,00	15,01	60,04	0,00
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	39	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох шлифованный, целый 1 с, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, соль йодированная)	150/15	5,26	3,98	22,28	145,10	2,73
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	60	6,21	11,73	5,72	117,32	0,19
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый)	50	7,63	6,52	0,30	90,32	0,12
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	120	2,69	4,50	11,66	98,67	7,82
		КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, кислота лимонная пищевая, вода питьевая)	150	0,10	0,09	11,70	48,58	0,92
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			565	16,66	20,92	66,46	485,57	13,26
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (мясо говядина б/к (лопатка), батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	8,93	6,74	8,97	205,10	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,34	4,00	15,35	107,20	7,14
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный крупнолистовой, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
Итого			366	13,37	11,36	45,42	410,60	7,94
Всего				37,69	41,54	169,56	1 252,25	23,95

Медицинская сестра  Павлова Л.Н.

Шеф повар (зав. производством)  Гончарова Т.А.