Утверждаю

Заведующая

ГБДОУ детский сад №39 Красносельского района

_____ /Лебедева И.А./

МЕНЮ

20 ноября 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 (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое, джем)	35/3/13	2,72	3,59	27,32	151,20	5,14
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	30	0,91	1,62	1,82	24,54	1,41
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	120	12,30	16,70	2,30	119,00	0,20
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики) (сыр полутвердый)	15	3,80	4,83	0,00	59,56	0,00
		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			**381**	**18,73**	**24,31**	**44,14**	**378,74**	**7,25**
II Завтрак								
		ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	145	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			**145**	**0,60**	**0,50**	**15,50**	**70,50**	**3,00**
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	37	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	150/10/5	4,08	6,24	5,58	95,38	8,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (мясо говядина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50/50	14,80	14,99	3,43	131,32	0,59
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный крупнолистовой, вода питьевая, варенье)	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,04	0,27	13,08	62,94	0,00
Итого			**603**	**27,10**	**26,32**	**56,72**	**497,24**	**10,29**
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, мясо говядина б/к (лопатка), крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	150	13,17	14,36	9,70	220,67	18,02
		НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,01	11,94	50,12	1,78
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи1, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	50	4,46	7,35	30,18	204,42	0,00
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,64	121,25	0,88
Итого			**475**	**21,23**	**24,85**	**57,46**	**596,46**	**20,68**
Всего				**67,66**	**75,98**	**173,82**	**1 542,94**	**41,22**

Медицинская сестра _____ Павлова Л.Н.

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