



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

31 января 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,78 | 3,50 | 10,17 | 87,93 | 0,00 |
| 2008 | 190 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" | 150 | 2,60 | 2,50 | 18,50 | 128,00 | 0,60 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 150 | 4,36 | 4,55 | 21,88 | 145,97 | 0,29 |
| | ТК№02 6 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,20 | 1,80 | 13,60 | 77,00 | 1,70 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 0,00 |
| Итого | | | 360 | 9,58 | 7,80 | 42,27 | 292,93 | 2,30 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ТК№00 2 | 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 40 | 0,59 | 2,25 | 1,18 | 35,77 | 0,10 |
| 2012 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150/15 | 3,40 | 1,80 | 9,40 | 67,40 | 5,20 |
| 2012 | 291 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 150 | 6,30 | 9,00 | 10,00 | 224,00 | 11,90 |
| 2012 | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,30 | 0,79 | 1,19 | 14,75 | 0,00 |
| | ТК№01 6 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,63 | 0,20 | 10,63 | 51,63 | 0,00 |
| | ТК№03 1 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,30 | 0,00 | 5,80 | 85,00 | 0,00 |
| Итого | | | 550 | 12,52 | 14,04 | 38,20 | 478,55 | 17,20 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | ТК№00 1 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 51 | 0,60 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 5,00 |
| 2012 | 208 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 115 | 4,07 | 6,50 | 22,41 | 186,28 | 0,10 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) | 120 | 6,93 | 8,27 | 31,39 | 227,43 | 0,00 |
| | ТК№003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 |
| | ТК№024 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 160 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 | 0,90 |
| 2014 | 249 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 50 | 6,05 | 3,22 | 21,77 | 140,61 | 0,03 |
| Итого | | | 391 | 11,79 | 9,95 | 59,58 | 398,89 | 6,03 |
| Всего | | | | 34,49 | 32,29 | 155,55 | 1 240,87 | 28,53 |