



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
/Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

22 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,53	4,78	10,32	90,47	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,16	2,14	2,44	33,64	3,75
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,72	12,33	1,73	152,75	0,14
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	100	2,90	3,03	14,57	97,24	0,19
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,12	2,56	12,79	87,68	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			350	14,53	21,81	27,28	364,54	4,36
II Завтрак								
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	111	0,45	0,45	10,92	52,39	11,15
Итого			100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	35	0,32	0,04	2,93	30,69	1,02
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	4,00
	14-20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150/10	3,18	5,20	9,15	96,12	4,55
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,76	4,02	11,17	87,22	4,70
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	7,84	7,17	10,85	139,34	0,30
	ТК№016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,34	0,08	14,68	61,34	0,00
Итого			565	17,56	15,51	63,53	528,99	10,02
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	1,46	1,61	6,43	51,16	4,04
2008	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	105	1,23	0,17	11,41	52,75	3,44
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,67	0,20	10,69	51,77	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
Итого			355	10,91	9,95	39,15	288,33	4,14
Всего				45,80	49,77	134,46	1 238,36	18,82