



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №10
/Михайлова А.В./

МЕНЮ
21 мая 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,22	6,56	9,50	65,58	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	1,00	1,76	2,01	27,10	1,56
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,79	13,23	1,82	88,58	0,16
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,95	3,33	16,22	111,28	0,62
Итого			350	17,96	24,88	29,55	292,54	2,34
II Завтрак								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	142	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			142	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,33	0,04	3,02	31,68	1,06
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	4,00
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,33	2,38	9,42	104,03	0,40
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,73	3,94	10,94	85,44	4,61
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,32	0,07	14,59	60,87	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			554	19,91	10,45	55,07	459,32	10,07
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	36	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,72	1,58	7,04	54,20	7,54
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,23	2,92	22,15	124,17	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/7	0,07	0,02	4,89	19,15	0,09
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			470	13,42	11,72	49,48	368,02	7,93
Всего				51,89	47,55	149,60	1 190,38	23,34