

Согласовано

Заведующий  
ГБДОУ №81  
/Молканова Е.А./

# МЕНЮ

6 октября 2022 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5	7,3	18,3	128	0,4
	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,2</b>	<b>11,8</b>	<b>46,8</b>	<b>280</b>	<b>2,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№0 06	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,3		1	6	1,6
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое л., сахар песок, вода питьевая, говядина б/к (лопатка), сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/10/5	4,2	6,3	7,5	107	5,4
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	60	11	0,4		139	0,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,3	1	1,2	15	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	121	2,6	4	17,3	118	8,28
	ТК№0 24	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, лимон, сахар песок)	158	0,1		7,1	29	0,9
	ТК№0 07	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,1	8,5	41	0
	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	16	1,1	0,5	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>20,9</b>	<b>12,3</b>	<b>50,3</b>	<b>494</b>	<b>16,58</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое л., соль йодированная)	170	15,3	19	13,5	287	20,5
	ТК№0 36	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,1	0,1	18,1	74	0,6
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое л., петрушка (зелень))	54	4,7	6,4	17,7	148	5,4
	ТК№0 05	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>23,9</b>	<b>28,1</b>	<b>60,2</b>	<b>597</b>	<b>26,8</b>
<b>Всего</b>				<b>54,4</b>	<b>52,6</b>	<b>167,1</b>	<b>1418</b>	<b>56,08</b>

Медицинская сестра

Богданова Е.С.