

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

# МЕНЮ

4 апреля 2025 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              | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                             | 30         | 3,87              | 3,59         | 10,28         | 89,52                         | 0,07          |
| 2008              | 190           | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" | 150        | 2,60              | 2,50         | 18,50         | 128,00                        | 0,60          |
|                   | ТК№02<br>6    | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                 | 180        | 3,20              | 1,80         | 13,60         | 77,00                         | 1,70          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>360</b> | <b>9,67</b>       | <b>7,89</b>  | <b>42,38</b>  | <b>294,52</b>                 | <b>2,37</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
|                   | ТК№00<br>2    | ГРУША СВЕЖАЯ                                  | 137        | 0,60              | 0,50         | 15,50         | 70,50                         | 3,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>137</b> | <b>0,60</b>       | <b>0,50</b>  | <b>15,50</b>  | <b>70,50</b>                  | <b>3,00</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 33            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                               | 40         | 0,58              | 2,34         | 3,40          | 36,91                         | 1,59          |
| 2012              | 83            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ      | 150/15     | 4,08              | 4,28         | 10,40         | 96,57                         | 5,18          |
| 2012              | 291           | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ                | 145        | 11,37             | 11,47        | 25,32         | 250,22                        | 11,85         |
| 2012              | 354           | СОУС СМЕТАННЫЙ                                | 20         | 0,30              | 0,79         | 1,19          | 14,75                         | 0,00          |
|                   | ТК№03<br>1    | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                              | 150        | 0,30              | 0,00         | 5,80          | 85,00                         | 0,00          |
|                   | ТК№01<br>6    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ              | 25         | 1,63              | 0,20         | 10,63         | 51,63                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>545</b> | <b>18,26</b>      | <b>19,08</b> | <b>56,74</b>  | <b>535,08</b>                 | <b>18,62</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
|                   | ТК№00<br>1    | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                | 51         | 0,60              | 0,10         | 1,90          | 12,00                         | 5,00          |
|                   | ТК№017        | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (аллергики)                   | 50         | 0,38              | 0,00         | 0,88          | 6,50                          | 1,00          |
| 2012              | 208           | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                  | 120        | 5,85              | 8,25         | 22,88         | 189,30                        | 0,10          |
|                   | ТК№024        | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                 | 160        | 0,04              | 0,00         | 5,13          | 21,46                         | 0,71          |
|                   | ТК№003        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ              | 15         | 1,00              | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | 0,00          |
| 2014              | 249           | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                           | 45         | 5,44              | 2,89         | 21,21         | 132,80                        | 0,02          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>391</b> | <b>12,93</b>      | <b>11,36</b> | <b>57,52</b>  | <b>386,56</b>                 | <b>5,83</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>41,46</b>      | <b>38,83</b> | <b>172,14</b> | <b>1 286,66</b>               | <b>29,82</b>  |