Утверждаю

И.О.
ГБДОУ № 64
_____ /Громова Г.В./

МЕНЮ

22 сентября 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,40
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	100	5,63	1,47	25,50	137,55	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,13	0,00	0,27	1,60	0,03
Итого			**365**	**7,62**	**9,20**	**42,20**	**294,00**	**2,70**
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**150**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,80	0,00	1,20	8,00	37,20
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	2,80
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	6,34	11,98	5,84	119,79	0,20
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	14,65	12,57	0,16	172,06	0,08
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	7,90
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	150	2,08	2,50	9,79	70,64	7,21
	ТК№032	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	0,90
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**560**	**13,74**	**16,20**	**62,84**	**480,39**	**49,00**
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,93	6,74	8,97	205,10	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	14,65	12,57	0,16	172,06	0,08
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	7,20
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	100	1,92	0,00	16,35	73,12	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
Итого			**365**	**13,35**	**11,28**	**45,67**	**410,80**	**8,00**
Всего				**34,71**	**36,68**	**150,71**	**1 185,19**	**59,70**

Отв.исполнитель _____ Илларионова С.В.

Повар _____ Чумакова Е.С.