

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ № 64  
Тимофеева Е.В./

# МЕНЮ

7 марта 2025 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,83	2,99	10,28	84,03	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 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>9,63</b>	<b>7,29</b>	<b>42,38</b>	<b>289,03</b>	<b>2,37</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</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	0,60	2,30	1,20	36,50	0,10
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,40	1,80	9,40	67,40	5,20
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,30	9,00	10,00	224,00	11,90
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,80	1,20	14,90	0,00
	ТК№03 1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	ТК№01 6	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>12,53</b>	<b>14,10</b>	<b>38,23</b>	<b>479,43</b>	<b>17,20</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№00 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	1,00	0,10	3,15	18,00	6,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4,24	6,77	23,33	193,92	0,10
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	55	1,79	8,51	35,70	140,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>8,10</b>	<b>15,51</b>	<b>75,68</b>	<b>412,62</b>	<b>7,00</b>
<b>Всего</b>				<b>30,86</b>	<b>37,40</b>	<b>171,79</b>	<b>1 251,58</b>	<b>29,57</b>

Отв. исполнитель

Илларионова С.В.

Повар

Чумакова Е.С.