

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад № 12 "Буратино"

/Гурьева Елена Викторовна/

МЕНЮ

23 апреля 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	42	5,12	4,64	0,28	63,27	0,00
2012	168	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	130	4,42	5,17	24,87	164,21	0,35
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	4,97	20,12	0,01
2008		БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00
Итого			372	11,14	10,41	40,14	299,40	0,36
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	135	0,40	0,26	21,56	92,59	1,09
Итого			135	0,40	0,26	21,56	92,59	1,09
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,23	3,62	5,89	61,57	8,51
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	6,73	16,44	2,18	183,78	0,42
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,42	4,42	15,30	110,88	7,31
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00
2008	396	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,16	0,15	10,37	44,47	1,66
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,00
Итого			580	12,02	24,89	42,00	442,90	18,90
Полдник								
2012	401	КЕФИР 3,2%	182	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	445	ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ	80	5,47	7,23	34,81	226,54	0,20
Итого			262	5,47	7,23	34,81	226,54	0,20
Ужин								
2008		ЯБЛОКО	60	0,24	0,24	5,88	28,20	6,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,74	2,96	4,30	46,69	2,02
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	13,11	5,28	2,34	109,66	0,51
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,48	2,64	8,57	68,56	0,46
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,00
2008		БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00
Итого			400	19,43	11,96	39,03	344,51	8,99
Всего				48,46	54,75	177,54	1 405,94	29,54

повар _____ Касаткина Евгения Вячеславовна

повар _____ Сивакова Наталья Семеновна