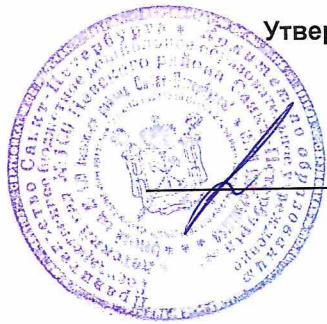




Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 100
/Кузнецова Л.И./

МЕНЮ
16 июля 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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,34	4,22	7,21	63,86	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	35	1,04	1,84	2,07	27,95	1,61
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	13,02	17,96	2,09	222,22	0,16
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,36	1,94	17,25	96,41	0,44
Итого			365	19,76	25,96	28,62	410,44	2,21
II Завтрак								
	TKN№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
Итого			150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
Обед								
	TKN№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	38	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,28	6,94	5,70	105,13	7,72
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,71	15,92	3,64	139,40	0,62
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	TKN№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			588	27,17	27,80	50,37	483,13	10,04
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	165	13,47	13,53	12,16	227,44	16,28
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	55	4,36	7,48	34,27	221,55	0,00
	TKN№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	TKN№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TKN№00 5	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	98	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			483	21,73	23,64	71,43	590,49	18,48
Всего				69,26	77,85	165,87	1 554,56	38,23



МЕНЮ
16 июля 2025 г.

Сад 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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,34	4,22	7,21	63,86	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	55	1,70	3,05	3,39	45,77	2,49
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	16,13	22,14	2,61	274,23	0,20
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,36	1,94	17,24	96,39	0,44
Ит			415	23,53	31,35	30,45	480,25	3,13
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,22	6,73	5,66	102,79	7,59
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,47	11,76	15,50	204,73	1,04
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	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
Ит			708	23,51	25,01	77,76	658,42	10,83
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	15,80	14,00	14,05	249,12	19,10
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	98	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			512	21,52	17,21	53,75	460,72	21,70
Всего				69,16	74,07	177,46	1 669,89	38,66