

Утверждаю

Заведующий  
ФБДО детский сад №37  
Литус О.Г./

# МЕНЮ

21 января 2025 г.

## Ясли

Сборник рецептов	№ 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	3,81	3,52	10,28	88,69	0,00
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	30	2,20	1,00	15,40	78,60	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,40
		КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ (аллергики)	155	2,18	4,77	25,55	153,82	0,00
	040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
	TKN№030	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,36	33,44	0,96
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>10,81</b>	<b>11,42</b>	<b>44,78</b>	<b>319,69</b>	<b>2,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00
	TKN№030	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
	014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,62	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,20	4,22	12,27	104,08	4,60
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ (аллергики)	150	4,09	2,60	11,07	84,13	5,59
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	20,59	8,38	17,92	251,19	14,82
	252	МЯСО ОТВАРНОЕ С КАШЕЙ ГРЕЧНЕВОЙ РАССЫПЧАТОЙ НА ВОДЕ (аллергики)	50/110	20,84	17,22	27,80	349,14	0,16
	027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>541</b>	<b>27,83</b>	<b>13,50</b>	<b>64,11</b>	<b>512,49</b>	<b>79,18</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,30	5,33	0,20	81,00	0,70
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	14,79	12,67	0,38	174,47	0,16
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	3,89	15,73	107,62	7,62
2008	123 - А	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	110	2,10	0,42	17,13	80,92	8,67
	TKN№051	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,79	1,57	28,09	145,45	0,10
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	30	2,20	1,00	15,40	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>16,52</b>	<b>11,01</b>	<b>68,52</b>	<b>440,07</b>	<b>9,62</b>
<b>Всего</b>				<b>55,91</b>	<b>36,08</b>	<b>192,56</b>	<b>1 341,25</b>	<b>90,90</b>