



Заведующий

ГБДОУ детский сад №142

/Савенкова Т.М./

**МЕНЮ****2 июля 2025 г.****Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                      | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                         |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                         |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                      | 30       | 3,24              | 4,10    | 7,00             | 62,00                                    | 0,00                  |
|                               | 10                  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО         | 30       | 0,92              | 1,63    | 1,84             | 24,79                                    | 1,43                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                       | 120      | 10,80             | 15,39   | 2,09             | 190,16                                   | 0,17                  |
|                               | ТК№02<br>9          | КАКАО С МОЛОКОМ                                         | 180      | 3,76              | 3,17    | 15,44            | 105,93                                   | 0,59                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 360      | 18,72             | 24,29   | 26,37            | 382,88                                   | 2,19                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                         |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№00<br>2          | 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                          |                     |                                                         |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                                | 40       | 0,29              | 0,03    | 2,71             | 28,38                                    | 0,95                  |
| 2012                          | 76                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ     | 150/10/5 | 3,45              | 5,80    | 3,28             | 79,30                                    | 0,58                  |
| 2012                          | 305                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                              | 60       | 9,81              | 9,92    | 9,67             | 167,07                                   | 0,41                  |
| 2012                          | 324                 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                                          | 110      | 1,78              | 4,06    | 11,29            | 88,11                                    | 4,75                  |
|                               | ТК№033              | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                         | 150      | 0,30              | 0,00    | 5,80             | 85,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№00<br>3          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 15       | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№00<br>4          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                   | 15       | 1,10              | 0,50    | 7,70             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 555      | 17,73             | 20,43   | 46,85            | 518,16                                   | 6,69                  |
| Полдник                       |                     |                                                         |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                            | 40       | 4,90              | 4,50    | 0,30             | 63,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ                 | 120      | 0,87              | 0,08    | 4,93             | 24,15                                    | 0,77                  |
|                               | ТК№00<br>3          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 15       | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                          | 150/10   | 0,07              | 0,03    | 7,27             | 28,34                                    | 0,13                  |
|                               | ТК№00<br>5          | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                     | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 435      | 9,64              | 7,23    | 23,40            | 202,99                                   | 1,20                  |
| Всего                         |                     |                                                         |          | 46,69             | 52,45   | 112,12           | 1 174,53                                 | 13,08                 |