

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №100-3
/Белюкова О.В./

МЕНЮ

23 июня 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	3,24	4,10	7,00	62,00	
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,87	1,51	1,82	24,28	
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,86	13,46	1,73	163,58	
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,23	84,76	
Итого			300	16,03	21,59	22,78	334,62	
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	
Итого			150	0,73	0,15	14,70	62,57	
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (С 01.10 ПО 15.06)	40	0,76	3,56	3,08	47,60	
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (С 15.06 ПО 01.10)	40	0,30	0,00	0,90	5,60	
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4,05	4,84	8,62	94,65	
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50	8,04	5,10	2,22	87,11	
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,16	2,33	14,33	87,40	
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	14,52	58,05	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	
Итого			580	18,55	16,78	66,22	491,30	
Полдник								
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120	12,45	16,92	21,33	287,38	
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150	0,10	0,00	6,83	28,00	
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	40	3,44	0,72	20,73	104,04	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
2008		ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0,80	0,20	7,49	37,96	
Итого			430	18,11	18,02	64,86	498,17	
Всего				53,42	56,54	168,56	1386,68	

