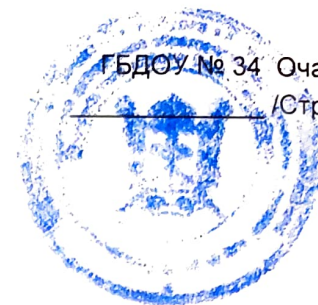


Утверждаю

ГБДОУ № 34 Очаковская
/Струц У.О./



МЕНЮ

13 ноября 2024 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	1,6	1,8	24	1,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,3	16,7	2,3	119	0,2
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			360	17,4	22,8	32,6	295	3,9
II Завтрак								
		ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	1,6
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,8	6,7	5,8	105	8,2
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,1	15,3	3,5	134	0,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,8	4,8	26,8	174	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10			7,6	29	0,1
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			590	27	26,9	51,1	479	10,5
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	13,6	13,4	13,1	231	19,3
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	7	29,8	198	0
		НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		14,1	54	1,9
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
		ЙОГУРТ	125	4,3	3,1	6,9	76	0,9
Итого			520	22,8	23,6	70,3	590	22,1
Всего				67,8	73,8	169,5	1435	39,5